

# My 360 Mä Mayen 0

## ZWIEBELLOOK NEU GEDACHT

Mit Layering durch die  
kalte Jahreszeit

## POWERFRAUEN AUS DER GRÜNEN HÖLLE

Sportreporterinnen leben  
Leidenschaft für den Nürburgring

## VON DER SPRAYDOSE ZUM MEISTERWERK

Steffen Tschuck zeigt  
beeindruckende Graffiti-Kunst



Alexander Unruh,  
BeratungsCenter Andernach-Johannesplatz,  
mit weiteren Spielern der SG99 Andernach aus der Spielsaison 2022/2023



# Mittendrin statt Abseits.

## Mit Herzblut für die Region.

Unsere Heimat und die Menschen hier liegen uns am Herzen. Wir fördern seit jeher zahlreiche sportliche, kulturelle und soziale Vereine und Initiativen. Als größte Unterstützerin in der Region machen wir so vieles möglich.

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mittendrin im Leben vor Ort.

[www.kskmayen.de](http://www.kskmayen.de)



Einfach mit Herzblut!



Kreissparkasse  
Mayen

Li<sup>360</sup>  
Ma<sub>Limburg</sub>

We<sup>360</sup>  
Ma<sub>Westerbau</sub>

My<sup>360</sup>  
Ma<sub>Mayen</sub>

Mi<sup>360</sup>  
Ma<sub>Mittelrhein</sub>

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

neue Jahreszeit, neuer Look! Pünktlich zum Start in den Herbst und Winter präsentieren sich die 360-Magazine in einem frischen Gewand. Unsere Titelseiten haben ein Update bekommen – moderner, klarer, mit noch mehr Fokus auf Lifestyle und Inspiration. Kurz: ein neuer Auftritt, der zeigt, wie lebendig und zeitgemäß unsere Magazine sind.

Eines bleibt dabei selbstverständlich unverändert: unsere Inhalte. Denn auch in dieser Ausgabe möchten wir Sie mitnehmen in eine Welt voller Ideen, Trends und Geschichten, die inspirieren und unterhalten. Von Mode-Highlights für die kalte Jahreszeit über spannende Einblicke in die Welt des Sports bis hin zu Tipps für Körper und Geist – wir zeigen, wie vielseitig Lifestyle sein kann.

Besonderes Augenmerk legen wir auch auf unsere Region. Unternehmen, die mit kreativen Konzepten neue Wege gehen, Produkte und Dienstleistungen, die den Alltag bereichern, und Persönlichkeiten, die etwas bewegen, stehen im Mittelpunkt. So werden die 360-Magazine zu einem Schaufenster für das, was hier vor Ort entsteht.

Unser Ziel ist es, Ihnen ein Magazin zu bieten, das sich genauso vielseitig anfühlt wie das Leben selbst: überraschend, authentisch, abwechslungsreich. Ein Heft, das Lust macht, Neues auszuprobieren, und gleichzeitig Anknüpfungspunkte für den eigenen Alltag bietet.

Wie immer gilt: Sie finden die 360-Magazine beim Lesezirkel, an ausgewählten Premium-Auslegestellen und natürlich auch digital auf [www.360-magazine.de](http://www.360-magazine.de). Auf Facebook und Instagram halten wir Sie zusätzlich über Trends, News und Blicke hinter die Kulissen auf dem Laufenden.

Freuen Sie sich also auf eine neue Saison – mit neuem Look, aber dem gewohnten 360-Gefühl.



  
René Kuhmann  
Verlagsleitung

  
Christian Schütz  
Magazinleitung

Mehr zum Magazin und zu uns finden Sie auch auf [www.360-magazine.de](http://www.360-magazine.de) und auf unseren Social-Media-Kanälen.



6 | GT WORLD CHALLENGE AM NÜRBURGRING  
Weltklassenmotorsport mit regionaler Handschrift

12 | LEBENSQUALITÄT BEGINNT MIT SAUERSTOFF  
Oxyplanet-Kapsel für mehr Vitalität und Regeneration

14 | HERBSTSPASS TROTZ REGEN & WIND  
So bleiben Hunde gesund und munter

16 | HEIMAT AUF 780 QUADRATMETERN  
In Ochtendung entsteht die Region im Miniaturformat

22 | WELCOME TO THE URBAN JUNGLE  
Grün, das dein Zuhause zum Leben bringt

24 | **POWERFRAUEN AUS DER GRÜNEN HÖLLE**  
**Sportreporterinnen leben Leidenschaft für den Nürburgring**

32 | GESUNDE ROUTINEN LEICHT GEMACHT  
Mit kleinen Schritten zu mehr Wohlbefinden

34 | INTERNATIONALE SPITZENKLASSE AM MITTELRRHEIN  
EHC Neuwied schreibt mit CEHL-Erfolg Vereinsgeschichte

37 | KOLUMNE  
Die Sache mit dem Alleinsein

38 | CIMIOTTI'S GARTEN  
Blumenkonzepte für unvergessliche Events

40 | **VON DER SPRAYDOSE ZUM MEISTERWERK**  
**Steffen Tschuck zeigt beeindruckende Graffiti-Kunst**

48 | WALD.WEIT RHEINGAU HOTEL + RETREAT  
Design trifft Natur.  
Genuss trifft Weitblick.

50 | KLAR SEIFEN FEIERT HOPFENERNTE UND WEINLESE  
Herbstliche Pflege mit Biershampoo und Weinseifen

52 | FRAUENPOWER AM DIRIGENTENPULT  
Neue Spielzeit am Musik-Institut Koblenz

56 | HERBSTZEIT IST SAUNAZEIT  
Gut gerüstet durch die dunkle Jahreszeit

58 | VERFÜHRUNG MIT STIL UND GENUSS  
Neue PrimaDonna Aromatic von De'Longhi

60 | HOCHSENSIBILITÄT IST EINE SUPERKRAFT  
Was sich hinter diesem Begriff verbirgt

65 | TRADITION TRIFFT INNOVATION  
Hürter Autosattlerei fertigt textile Meisterwerke

66 | ZWISCHEN FREIHEIT, KARNEVAL UND KABARETT  
„Willi & Ernst“ – das satirische Rentner-Duo

70 | FROSTSCHUTZ FÜR DIE HAUT  
Richtige Pflege bei Kälte, Wind & trockener Luft

73 | FIT DURCH DEN HERBST  
Rezepttipp: Kartoffel-Kürbis-Feta-Pfanne

74 | BRING FARBE INS LEBEN  
Muntermacher gegen Winterblues

76 | VIRAL AUF DEM TELLER  
Food-Trends, die jetzt alle nachkochen

78 | **ZWIEBELLOOK NEU GEDACHT**  
**Mit Layering durch die kalte Jahreszeit**

81 | STIL MIT SUBSTANZ  
So zeigt sich die aktuelle Männermode



## IMPRESSUM

Verlag für Anzeigenblätter GmbH  
Mittelrheinstraße 2-4 | 56072 Koblenz

### GESCHÄFTSFÜHRUNG

Litsa Papalitsa

### KONZEPTION & UMSETZUNG

René Kuhmann | Christian Schütz  
Daniel Korzilius (V.i.S.d.P.)

### REDAKTION

Jacqueline Schlechtriem  
Daniel Korzilius

### ANZEIGENVERKAUF

Alexandra Mürtz  
Alexandra.Muertz@der-lokalanzeiger.de

### TITELSEITE

stock.adobe.com | gettyimages.de

### GESTALTUNG & DESIGN

sapro GmbH

### DRUCK

Druckerei Hachenburg | PMS GmbH

### VERTEILUNG

An ausgewählten Auslagestellen in  
Mayen und Umgebung

MyMa 360 Mittelrhein erscheint in 2025  
zweimal pro Jahr.

Nächste Ausgabe Frühjahr/Sommer 2026

# GT World Challenge

## AM NÜRBURGRING



## WELTKLASSE- MOTORSPORT MIT REGIONALER HANDSCHRIFT

Text: Rüdiger Hack Presse/Kommunikation AC Mayen  
Fotos: Roland Schäfges – www.myfoto24.eu, AC Mayen, Noel Krinitzky

Wenn die GT World Challenge Europe powered by AWS am Nürburgring gastiert, wird die Eifel zur Bühne des internationalen GT-Sports. Hochkarätige Fahrer, spektakuläre Fahrzeuge und packende Rennen – all das ist Teil dieser renommierten Rennserie. Doch was viele Zuschauer nicht sehen: Hinter den Kulissen sorgt ein starkes, eingespieltes Team aus der Region für einen reibungslosen Ablauf. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Automobil-Club 1927 Mayen e.V. im ADAC, kurz AC Mayen.

### Ein Verein mit Tradition und Verantwortung

Der AC Mayen blickt auf fast 100 Jahre Motorsportgeschichte zurück – genauso wie der Nürburgring selbst, mit dem der Club seit jeher eng verbunden ist. Bereits in den 1960er- bis 1980er-Jahren schrieb der Verein zum Beispiel mit dem legendären Bilstein Super Sprint auf der alten Betonschleife und später auf der neu errichteten Grand-Prix-Strecke des Nürburgrings Motorsportgeschichte. Auch bei Großveranstaltungen wie dem ADAC Truck-Grand-Prix, den Ferrari Days, der DTM oder der Formel 1 war der Club organisatorisch in der Eifel und auf anderen Rennstrecken im Einsatz.

Diese Tradition setzt sich heute mit der GT World Challenge fort – einer der weltweit bedeutendsten GT-Rennserien mit Stationen in Europa, Asien und den USA. Hinter dieser Serie steht der französische Motorsport-Pionier Stéphane Ratel, der sich mit seiner Organisation, der SRO Motorsports Group, über Jahrzehnte hinweg einen Namen gemacht hat. Nicht ohne Grund wird er oft als der „Bernie Ecclestone des GT-Sports“ bezeichnet.

### Regionale Kompetenz trifft auf internationales Format

Wenn die GT World Challenge am Nürburgring Station macht, ist der AC Mayen seit vielen Jahren als sportlicher Ausrichter gefragt – und das mit umfassender Verantwortung: von der Organisation über die Rennleitung bis

UNSER ENGAGEMENT  
BERUHT AUF LEIDENSCHAFT,  
ERFAHRUNG UND FESTEM

**Willen.**

”

hin zur Siegerehrung. Auch die Medienbetreuung, gemeinsam mit der Kommunikationsabteilung des ADAC Mittelrhein, sowie die Gästebetreuung in der ADAC-Lounge gehören zum vielfältigen Aufgabenbereich des Vereins.

Der AC Mayen bringt nicht nur jahrzehntelange Erfahrung mit, sondern auch ein starkes, engagiertes Team. Denn eines steht fest: Ohne das unermüdliche Engagement zahlreicher ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer wäre eine Motorsportveranstaltung dieser Größenordnung schlicht nicht durchführbar.

#### Zahlen, Daten, Fakten – die Power hinter dem Rennen

Die GT World Challenge am Nürburgring ist nicht nur ein Spektakel auf der Strecke, sondern auch ein logistisches Großprojekt. Der AC Mayen stellt dabei als sportlicher Ausrichter für den Veranstalter, die Travel und Event GmbH des ADAC Mittelrhein, gemeinsam mit Partnern wie dem Marshalsclub Nürburgring e.V., eine beeindruckende Organisationsstruktur auf die Beine:

- 66 Personen im Bereich Organisation und Rennleitung
- 183 Personen für die Streckensicherung
- 21 Personen im Bereich Boxengasse
- 18 Personen für Startaufstellung und Grid Management
- 2 Personen Safety-Car, Leading-Car
- circa 35 Vereinsmitglieder des AC Mayen im Einsatz – darunter rund 10 junge Nachwuchskräfte



Foto links oben | Leon Dreiser (Social Media AC Mayen) im Interview mit Co-Pilot Franz Simon.

Foto rechts oben | Uschi Müller und Leon Dreiser vom AC Mayen, gemeinsam mit einer großen Delegation des MSC Nürnberg, dem traditionsreichen Ausrichter des Norising-Rennens.

Foto links unten | Ein imposantes Feld von 61 GT3-Boliden ging pünktlich um 15 Uhr ins dreistündige Rennen der GT World Challenge Europe powered by AWS.

Foto rechts unten | (v. links) Stéphane Ratel (CEO der GT World Challenge), Rüdiger Hack (Presse AC Mayen) und Albrecht Eggert, ein Fan, der seit 20 Jahren die großen GT- und Langstreckenrennen besucht.



Foto oben | Die Organisationscrew des AC Mayen mit Gästen kurz vor dem Start zur GT World Challenge Europe powered by AWS.

Foto links | Nach drei Stunden und 86 Runden auf der Grand-Prix-Strecke überquert der siegreiche ROWE Racing BMW M4 GT3 mit Raffaele Marciello, Augusto Farfus und Jesse Krohn mit einem Vorsprung von 4,467 Sekunden die Ziellinie.



Diese Zahlen belegen eindrucksvoll, welche Manpower hinter einer einzigen Rennveranstaltung steht. Sie zeigen: Motorsport lebt nicht nur vom Adrenalin auf der Strecke, sondern auch vom Engagement hinter den Kulissen.

### Nachwuchsförderung mit Perspektive

Ein besonderes Anliegen des AC Mayen ist die Förderung der jugendlichen Vereinsmitglieder. Viele von ihnen kommen über den Kartsport, insbesondere den ADAC Jugend-Kart-Slalom, zum Club – eine Disziplin, die Kinder ab acht Jahren sportlich und sicher an den Motorsport heranzuführt. Auch wenn nicht jeder junge Fahrer später den Sprung in den aktiven Automobilsport schafft – sei es aus finanziellen oder anderen Gründen – bietet der Verein Alternativen:

Junge Mitglieder werden gezielt in die Organisation von Rennveranstaltungen eingebunden und ausgebildet. So entsteht ein nachhaltiges Engagement, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Der AC Mayen lebt diesen Generationenwechsel aktiv – ein Erfolgsrezept, das auch im Ehrenamt Schule machen kann.

„Für uns als Automobil-Club 1927 Mayen e.V. im ADAC ist es eine Ehre und zugleich eine Verantwortung, eine so bedeutende internationale Rennserie wie die GT World Challenge am Nürburgring sportlich zu begleiten. Wir bedanken uns ausdrücklich bei der Serie, aber auch beim Veranstalter für das jahrelange große Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Unser Engagement beruht auf Leidenschaft, Erfahrung und dem festen Willen, auch die nächste Generation für den Motorsport zu begeistern – auf und neben der Strecke. Ohne unsere ehrenamtlichen Helfer wäre ein solches Event nicht denkbar. Darauf sind wir stolz“, sagt Michael Kaliszan, der Vorsitzende des Automobil-Club 1927 Mayen e.V. und Organisationsleiter der GT World Challenge Nürburgring. Mit dieser Kombination aus internationalem Spitzensport und regional verwurzeltom Ehrenamt zeigt sich: Motorsport auf Weltklassenniveau funktioniert nur mit einem starken Fundament – und das wird im AC Mayen gelebt. ■

### INFOS

[www.acmayen.de](http://www.acmayen.de)



# OxyPlanet

## SAUERSTOFF IST LEBEN

Ein Atemzug zur Gesundheit. Sauerstoff, der Ihr Leben verändert! Erleben Sie die Vorteile innovativer Sauerstofftherapie

#### • Reduziert Entzündungen:

Lindern Sie Entzündungen und fördern Sie die schnellere Erholung bei Verletzungen und Erkrankungen.

#### • Stärkt das Immunsystem:

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte und bleiben Sie gesund.

#### • Unterstützt die Wundheilung

• **Fördert natürliche Regeneration:**  
Beschleunigen Sie den Heilungsprozess Ihres Körpers durch gezielte Sauerstoffzufuhr.

#### • Unterstützt bei Atemwegs- und neurologischen Problemen:

Erleichtern Sie das Atmen und fördern Sie die Heilung des Nervensystems.

#### • Reduziert Stress und verbessert mentale Gesundheit

#### • Lindert chronische Beschwerden:

Reduzieren Sie Schmerzen und Symptome bei langfristigen Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen.

#### • Aktiviert Anti-Aging und verbessert die Haut:

Verlangsamen Sie den Alterungsprozess, steigern Sie die Hautelastizität, aktivieren Sie die Fettverbrennung



Das OxyPlanet, auch normobare Kapsel genannt, ist ein **modernes, zertifiziertes** und absolut **sicheres** Gerät zur Durchführung von Sauerstoffsitzungen unter einem **erhöhten atmosphärischen Druck von bis zu 1500 hPa**, der einen optimalen Ablauf der Lebensprozesse gewährleistet.

Es ist ein Raum, in dem sich eine mit erhöhtem **Sauerstoff, Wasserstoff** und **Kohlendioxid** angereicherte Luft befindet. Während eines Aufenthaltes in der Kapsel wird dem Körper dieses besondere Luftgemisch unter partiell erhöhtem Druck zugeführt. Dadurch werden die Körperzellen maximal mit Sauerstoff versorgt und die Anzahl der körpereigenen **Stammzellen** erhöht sich auf das bis zu Achtfachen. In der Folge kann der Organismus effizienter arbeiten.



OxyPlanet | Polcher Str. 166 • 56727 Mayen | Tel. 02651 903 422  
oxyplanet.de | info@oxyplanet.de



# LEBENSQUALITÄT BEGINNT MIT

## DIE OXYPLANET-KAPSEL ALS INNOVATIVER WEG ZU MEHR VITALITÄT UND REGENERATION

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Fit-Up

In Zeiten hoher Anforderungen kann die eigene Gesundheit schnell in den Hintergrund rücken. Umso wichtiger ist es, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Magdalena und Mirosław Kukulski, Betreiber des Fit-Up Sportcenters in Mayen, haben mit dem „Mayener U-Boot“ – der OxyPlanet-Sauerstoffkapsel – eine neue Möglichkeit zur Steigerung der Lebensqualität geschaffen. Die Resonanz der Kunden ist durchweg positiv: Viele berichten von gesteigerter Energie, schnelleren Regenerationszeiten und einem allgemeinen Wohlfühlgefühl. Die Kapsel hat sich bereits als fester Bestandteil ihres Gesundheitsregimes etabliert.

### REGENERATION AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die OxyPlanet-Kapsel bietet eine einzigartige normobare Umgebung, die dem Körper bei der Selbstregeneration hilft und die Leistungsfähigkeit steigert. In der Kapsel wird der Luftdruck auf bis zu 1,5 bar erhöht, während der Sauerstoffgehalt zwischen 34 und 40 Prozent liegt – deutlich mehr als in der gewöhnlichen Luft. Die erhöhte Konzentration von Kohlenstoffdioxid und Wasserstoff optimiert die Sauerstoffaufnahme des Körpers. Diese kontrollierte Umgebung fördert die Zellregeneration und unterstützt Heilungs- sowie Entspannungsprozesse.

### BEHANDLUNG MIT LANGER GESCHICHTE

Die hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT) blickt auf eine lange Geschichte zurück: Ur-

sprünglich im 17. Jahrhundert für die Erforschung von Druck- und Sauerstoffeinflüssen genutzt, fand sie bald Anwendung bei Tauchunfällen und medizinischen Behandlungen wie Wundheilung und Infektionen. Ihre Wirksamkeit ist gut dokumentiert. Die modernisierte normobare Therapie bietet eine zugängliche Möglichkeit zur Gesundheitsförderung, da sie ohne spezialisierte Einrichtungen auskommt und zusätzlich Wasserstoff und CO<sub>2</sub> integriert, um die therapeutischen Effekte zu verstärken.

### ALLES IN EINER SITZUNG

OxyPlanet geht über gewöhnliche Wellness-Angebote hinaus. Die Sauerstofftherapie unterstützt den Körper durch verbesserte Sauerstoffversorgung und gesteigerte Stammzellenproduktion dabei, sich kontinuierlich zu regenerieren und selbst zu heilen. Sie fördert die Genesung nach Verletzungen und Erkrankungen, verschafft Linderung bei chronischen Krankheiten, stärkt das Immunsystem und reduziert Entzündungen. Außerdem wirkt sich die Behandlung positiv auf den Beauty-Bereich aus, indem sie den Alterungsprozess verlangsamt, das Hautbild verbessert und die natürliche Kollagenproduktion anregt. Sportler profitieren von einer schnelleren Regeneration nach dem Training.

### FÜR LANGFRISTIGE GESUNDHEIT

Die OxyPlanet-Kapsel ist ein wertvolles Instrument für langfristige Gesundheitsziele

# Sauerstoff



und bietet nicht nur kurzfristige Vorteile. Studien zeigen, dass regelmäßige Anwendungen bei Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen und vielen chronischen Schmerzen hilfreich sind. Die Kapsel ist für alle Altersgruppen geeignet und ermöglicht entspannte Sitzungen in bequemer Kleidung. OxyPlanet setzt somit neue Maßstäbe für Regeneration und ganzheitliche Gesundheit. ■



*Mein Name ist Bernd F. (69). Nach dem Urlaub hatte ich starke Rückenschmerzen und suchte nach einer Lösung – so bin ich auf die OxyPlanet-Kapsel gestoßen. Schon die erste Behandlung war angenehm, und ich konnte direkt besser schlafen.*

*Neben Rückenbeschwerden leide ich auch an Lungenproblemen und Long-COVID. Inzwischen war ich 14-mal in der Kapsel und spüre deutlich, wie gut es mir tut. Nicht nur mein Körper profitiert, auch geistig fühle ich mich klarer und freier.*

*Dabei bin ich nicht allein: Immer wieder treffe ich andere Nutzer, die ähnliche positive Erfahrungen gemacht haben. Viele berichten ebenfalls von mehr Energie und besserem Wohlbefinden.*

*Oft werde ich darauf angesprochen, wie vital ich wirke – dann erzähle ich, dass ich regelmäßig die Kapsel nutze. Für mich ist sie nicht nur eine Hilfe bei Beschwerden, sondern auch eine wertvolle Unterstützung zur Vorbeugung. Deshalb empfehle ich OxyPlanet wärmstens weiter.*

*Bernd F., zufriedener Kunde*



# Herbstspaß TROTZ REGEN & WIND



SO BLEIBEN HUNDE  
GESUND UND MUNTER

Text: djd | Fotos: stock.adobe.com

Viele Hunde genießen im Herbst die deutlich niedrigeren Temperaturen. Doch die herbstliche Witterung bringt auch Herausforderungen mit sich – vor allem, wenn es nicht nur kühl, sondern gleichzeitig nass und windig ist. Vier Tipps helfen, Hunde gesund und sicher durch den Herbst zu bringen.

## 1 | AUGEN, OHREN UND GELENKE SCHÜTZEN

Starker Wind kann empfindliche Hundeaugen reizen und bei Stehohren Entzündungen im Gehörgang begünstigen. „Bei starkem Wind sollten Hundehalterinnen und Halter beim Spaziergang freie Höhenlagen meiden, um Augen und Ohren zu schonen“, rät Franziska Obert, Expertin der Agila Haustierversicherung. Generell sei zu empfehlen, bei stürmischem oder nasskaltem Wetter lieber mehrere kürzere Spaziergänge in geschützten Bereichen statt einer langen Runde zu unternehmen.

Besonders Hunde mit Arthrose spüren die kalte, feuchte Luft und zeigen mitunter ein verändertes Gangbild oder haben Probleme beim Aufstehen. Ein Ruheplatz an der warmen Heizung kann diese Beschwerden lindern. „Allerdings sollte auch bei Arthrose die Bewegung nicht zu kurz kommen“, betont Franziska Obert. Sobald der Hund Anzeichen einer Augen- oder Ohrenentzündung oder Schmerzen zeigt, sollten die Beschwerden tierärztlich abgeklärt werden.

## 2 | VOR KÄLTE UND NÄSSE SCHÜTZEN

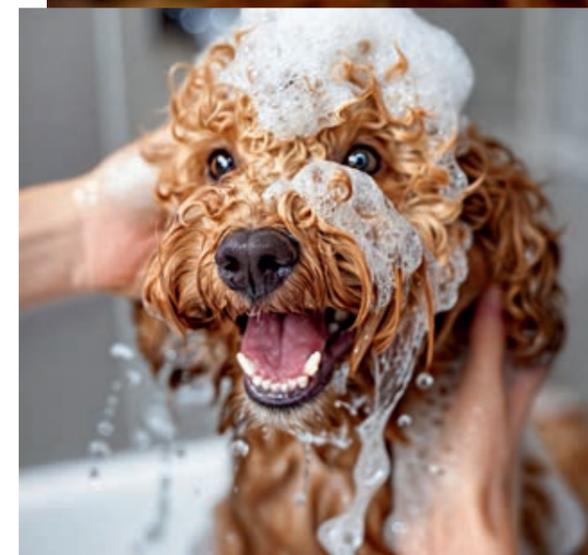
Hunden mit Gelenk- und Rückenerkrankungen kann ein wetterfester Mantel wertvollen Schutz bieten. Ein gutsitzender Mantel hält die Muskulatur warm, beugt Verspannungen vor und schützt vor Durchnässung. „Auch ältere Hunde und Tiere mit kurzem oder dünnem Fell fühlen sich warm eingepackt oft wohler“, weiß die Agila-Expertin. Entscheidend sei, dass der Mantel leicht, atmungsaktiv und wasserdicht ist, damit der Hund sich frei bewegen kann und sich keine Feuchtigkeit staut.

## 3 | AN PARASITENSCHUTZ DENKEN

Auch bei niedrigen Temperaturen sind Zecken und Flöhe aktiv. Ein Parasitenschutz bleibt daher Pflicht. Herbstgrasmilben, erkennbar an kleinen orangenen Punkten zwischen den Zehen, verursachen oft starken Juckreiz. „Häufiges Knabbern an den Pfoten kann ein Hinweis auf Milbenbefall sein“, warnt Agila-Expertin Obert. In diesem Fall ist ein Tierarztbesuch notwendig.

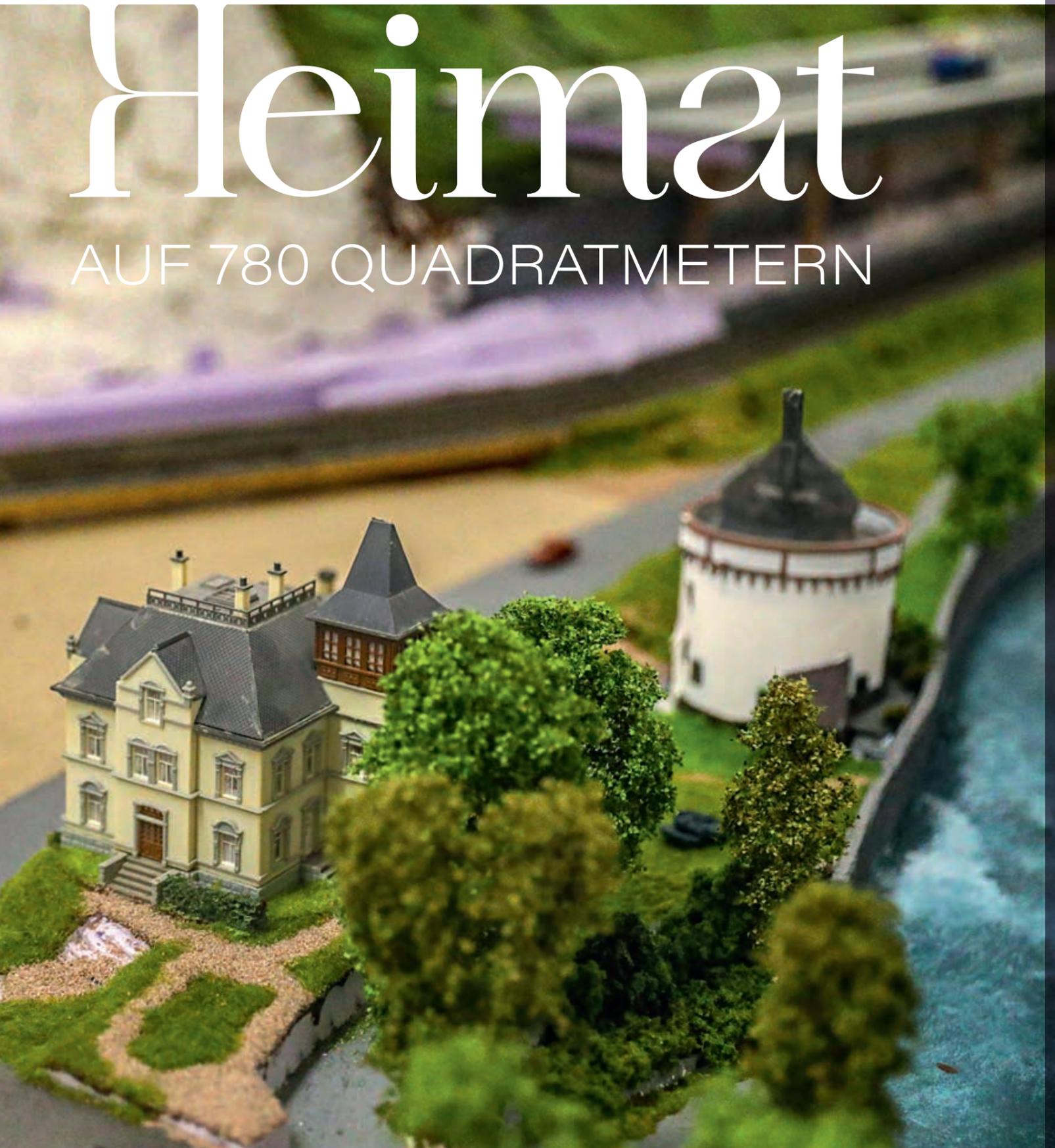
## 4 | GEFAHREN VORBEUGEN

Heruntergefallene Eicheln oder Kastanien wirken für viele Hunde verlockend, können aber Magenprobleme oder lebensgefährliche Darmverschlüsse verursachen. Hat ein Hund trotz wachsamen Auges Eicheln oder Kastanien gefressen, sollte tierärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Die kürzeren Tage erhöhen zudem das Risiko, dass Hunde in der Dämmerung oder Dunkelheit übersehen werden. Ausgestattet mit einem reflektierenden oder leuchtenden Halsband oder LED-Geschirr sind sie für Auto- und Radfahrende rechtzeitig sichtbar. ■



# Heimat

## AUF 780 QUADRATMETERN



## IN OCHTENDUNG ENTSTEHEN STÄDTE, LANDSCHAFTEN UND GESCHICHTEN IM MINIATURFORMAT

Text und Fotos: Roland Schäfges – [www.myfoto24.eu](http://www.myfoto24.eu)

Wer die Hauptstraße von Ochtendung entlangfährt, sieht auf den ersten Blick an Haus 25 nur die Glasfront eines zurückhaltenden Gebäudes aus einer Zeit, als hier noch ein SPAR-Markt beheimatet war. Parkplätze davor, das Dorfleben gleich nebenan, wie die überregional bekannte Eishütte von Lung's Milcheis als süßer Anker im Ort in unmittelbarer Nähe. Doch hinter dieser Fassade ist die Welt in Miniatur verwandelt. Gleise zeichnen Bögen, und Städte atmen in Miniatur. Die IG kleine Modellwelt Ochtendung baut hier seit dem Umzug von Andernach aufs Maifeld im Jahr 2023 an einer besonderen Anlage. Sie will nicht „so ähnlich wie“, sondern genau wie die 1980er Jahre im Kreis Mayen-Koblenz – später flankiert von einem Nürburgring der 1990er – sein. Und weil es dafür Raum braucht, hat man in Ochtendung 780 Quadratmeter auf einer Ebene eingerichtet.

Diese Welt ist kein einsames Tüftlerprojekt – sie ist ein Gemeinschaftswerk. Der Inhaber des angeschlossenen Fachgeschäfts Miniaturwelt Ochtendung, Richard Ulmen, und sein Sohn Andreas Ulmen – seit März 2025 Vorsitzender der neu gegründeten Interessengemeinschaft – bilden das Duo an der Front. Hinter ihnen: rund 20 aktive Mitglieder und weitere Unterstützer. Die Vorgeschichte reicht zurück bis 2015, als in Andernach als IG Modellbahn Vordereifel erste Schritte getan wurden. Baumängel führten zum Ende des Clubheims, doch der Umzug erwies sich als Glück: Ochtendung bietet Fläche, Lage und Schnitt für eine Region, die sich perfekt im Kleinen wiederfindet. „Wir wollten keine Fantasieanlage“, sagt Andy Ulmen, „sondern Geschichtslandschaften, in denen Leute ihre Heimat erkennen oder ihren alten Arbeitsplatz.“



## Ex-Supermarkt wird zur Erinnerungsmaschine

Es ist eine jener paradoxen Wendungen, die man im Feuilleton gerne festhält: Wo einst Kassen der Konsumgesellschaft piepten, entstehen vorbildgetreue Orte – und zwar nicht als dekorative Anspielungen, sondern als präzise Rekonstruktionen. Kern der Großanlage ist die TT-Welt im Maßstab 1:120, zeitlich verankert in den 80ern. Andernach ist da zum Beispiel mit seinem Runden Turm vertreten – dem stolzen, aus Backstein gefügten Wahrzeichen, das in der Miniatur Stein für Stein neu gedacht werden musste. Daneben der historische Kran am Rhein, etwas weiter weg das Freibad, das Stadion mit der alten Holztribüne, der Krahnenberg als topografisch markanter Rücken. Weißenthurm bringt seine Feuerwache, den Weißen Turm und das Kraftwerk am Rhein mit ein; der Blick weitet sich über die Raiffeisenbrücke hinüber nach Neuwied.

Schon jetzt steht die TT-Anlage auf breiter Bühne: 8,50 Meter misst sie an ihrer breitesten Stelle, und sie wächst – wöchentlich! Die Bäume zählen längst mehr als 70.000, die Häuser rund 200. Das Zielbild ist größer, bis zu 23 Meter Länge. Und es bleibt nicht bei den bereits sichtbaren Ensembles oder noch ausbaufähigen Orten. Monreal mit seinen Fachwerken kündigt sich an, Mayen mit der Genevaburg soll ebenso kommen wie Koblenz mit Ehrenbreitstein und dem Deutschen Eck. Narny steht mit Schloss und Geysir bereit, der Andernacher Hafen mit seinen Arbeitsgesten zwischen Wasser und Schiene. Der Reiz liegt darin, dass die Anlage nicht als „Best of“ gebaut wird, sondern als räumlich stimmiges Miteinander.

Parallel zur TT-Anlage entsteht in H0 (1:87) die Eifelquerbahn samt Stadt Mayen, verankert in den Jahren 1985 bis 1989. Hier werden Straßenfahrzeuge in Bewegung gesetzt: Ein CarMotion-System soll Busse, Laster und Einsatzfahrzeuge steuern. Man wird Blaulichtfahrten sehen, möglicherweise sogar einen historischen Karnevalsumzug. Die Steuerung der Anlagen ist digital, teils PC-geführt, mit manuellen Eingriffen für Vorführungen und Schienenalltag. Ein Tag-/Nacht-Rhythmus ist vorbereitet; Häuser, Straßen und Fahrzeuge sind für Beleuchtung ausgelegt. Wer durch die Räume geht, erkennt noch den nüchternen Ursprung: Decken, Wände, eine gewisse Großzügigkeit. Doch die Ulmens versprechen, dass hier auch der Raum nachziehen wird – Gestaltung, Atmosphäre, die Choreografie des Lichts.



Foto linke Seite | Das Schwimmbad von Andernach.

Foto links oben | Andreas Ulmen ist seit März 2025 Vorsitzender der neu gegründeten Interessengemeinschaft.

Foto rechts oben | Auch historische Geschichten werden auf der Anlage erzählt, wie hier der Bau der Hochhäuser in Andernach.

Fotos unten | Das Stadion in Andernach, wo heute die Bäcker Mädchen in der zweiten Liga große Erfolge feiern.

## Genauigkeit dank CAD, Archiv & 3D-Druck

Es ist kein Zufall, dass Architektur und IT hier verschmelzen. Ulmen ist gelernter Architekt, und diese Schule hört man in jedem zweiten Satz. Die Gebäude der Anlage entstehen eigen-dacht und eigengefertigt – nicht als zusammengestellte Bausätze, sondern als CAD-Modelle nach Originalplänen, Archivzeichnungen und fotografischen Vermessungen. Die Stadtarchive von Andernach und Koblenz, Unterlagen der DB AG: Was als zweidimensionale Vorlage kommt, wird am Rechner zum Volumenkörper, in Bauteile zerlegt, im 3D-Druck oder Laser-Cut produziert, gefügt, lackiert, gealtert, beleuchtet.

Wie viel Arbeit hier drin steckt, zeigt beispielsweise der Runde Turm von Andernach. Rund 200 Stunden flossen in die Konstruktion – jeder Stein musste bedacht, gesetzt, in Proportion und Fugenbild geprüft werden. Weitere ca. 50 Stunden dauerte der Druck im TT-Maßstab. Die Konstruktionszeichnung stammt vom Andernacher Ferdi Winnen; das Ergebnis ist Detailtreue im Kleinen. Deswegen entstehen hier zum Beispiel auch Auftragsarbeiten für Burgen, Schlösser und Altertümer des Landes Rheinland-Pfalz – etwa Schloss Stolzenfels oder die Porta Nigra –, die bereits bis nach Katar und Kanada gereist sind. Auch mit dem Miniatur Wunderland in Hamburg ist man verbunden: Teile aus Ochtendung finden ihren Weg in die Speicherstadt, wo die Modelleisenbahn längst ein Weltpublikum begeistert.

Doch Ochtendung will nicht Hamburg sein. Der Querverweis ist willkommen, der Vergleich lehrreich. Aber hier ist der Fokus regional: Es geht um Eifel und Rhein, um die Vordereifel als Heimatlandschaft. Das macht die Anlage eigenwillig stark: Sie lebt von Wiedererkennbarkeit, von Geschichten, die Menschen erzählen, wenn sie ein Gebäude sehen, das es so tatsächlich gab.

Dass eine solche Präzision nicht allein aus Talent, sondern aus Organisation entsteht, merkt man schnell. Die IG hat eine Planungsgruppe, die Leitplanken setzt: Welche Abschnitte werden wann gebaut, welche Dokumente fehlen, welche Technik welche Vorbereitung braucht. Pflichtstunden gibt es bewusst nicht – das, so sagen alle, soll Hobby bleiben. Und doch ist es ein Hobby mit professioneller Haltung: Elektrik und Steuerung werden sauber geplant, Schienen von geschulten Händen gelegt, Landschaften mit jener Mischung aus Naturstudium und Fantasie geformt, die im Modell glaubhaft wird. Viele Mitglieder sind Feuerwehrleute – das erklärt, warum Wachen, Logos und Fahrzeuge mit

besonderer Sorgfalt entstehen und warum Einsätze künftig mit realistischem Tempo und Ablauf zu sehen sein werden.

## Nürburgring in Miniatur

Es gibt eine zweite Erzählung, die schon jetzt in den Räumen atmet. Während in Hamburg der Formel-1-Glanz von Monaco zu sehen ist, antwortet Ochtendung mit einer regionalen Ikone: dem Nürburgring. Geplant ist eine H0-Anlage im Look der mittleren 90er Jahre, mit Grand-Prix-Kurs und Nordschleife – gerahmt von der namensgebenden Burg, den Ortschaften, den Tribünen und der Boxengasse, die im Original recherchiert und im Modell neu gebaut werden. DTM-Fahrzeuge jener Jahre – unter anderem von Herpa – werden an den Tribünen vorbeiziehen, Renntrucks von Wiking und Rietze mischen sich mit 3D-gedruckten Eigenbauten. Selbst der Abschleppdienst Lenz ist als detailgetreue Reminiszenz vorgesehen.

Die Zukunft ist geplant. In H0 wird Mayen weiter ausgebaut – Landschaft, Gleisanlagen, das Bahnhofsgebäude, der Ringlokschuppen, die Strecke Richtung Kottenheim. Auch erste Module des Nürburgrings könnten bald Form annehmen. In TT wächst Andernach in Richtung Namedy, der Krahenberg markiert die Kulisse, und ein Laser-Cut-Modell des Mariendoms ist, Stand Spätsommer: zu 70 bis 80 Prozent fertig. Der Horizont für den Vollausbau bleibt bewusst weit: 2027 bis 2030 – nicht als Drohfrist. Gute Dinge, sagt man in Ochtendung, „müssen reifen.“

Wichtig ist, dass das Konzept funktioniert! Mehrere hundert Besucher kamen 2025 zum Sommerfest. Viele, die die IG bislang nicht kannten – angelockt über Zeitung, Social Media oder andere Clubs. Was das Projekt besonders macht, erschließt sich oft in Nebensätzen der Besucher, wenn jemand erzählt, er habe hier einmal gearbeitet oder dort gewohnt. Andere führen Fachgespräche über Decoder und Umsetzung. Und ganz nebenbei lernt man, dass Modellbau längst eine Ingenieursdisziplin im Kleinen ist: CAD-Entwurf, Druckverfahren, Leiterbahnen, Beleuchtungslogiken, Ereignissteuerungen.

Schnell wird klar: Die Anlage ist ein Heimatprojekt, ohne provinziell zu sein. Sie ist technisch anspruchsvoll, aber nicht prahlerisch. Sie ist öffentlich, ohne ein Spektakel zu sein. Sie hat das Zeug dazu, ein Fixpunkt zu werden: ein Ort, der Erinnerung pflegt, Handwerk sichtbar macht und Neugier entfacht. Man verlässt die Halle und schaut auf den Ort draußen, der in 1:1 weiterläuft. Vielleicht ist das der schönste Effekt dieser Welt: Sie lässt uns die Große im Kleinen erkennen – und umgekehrt. ■

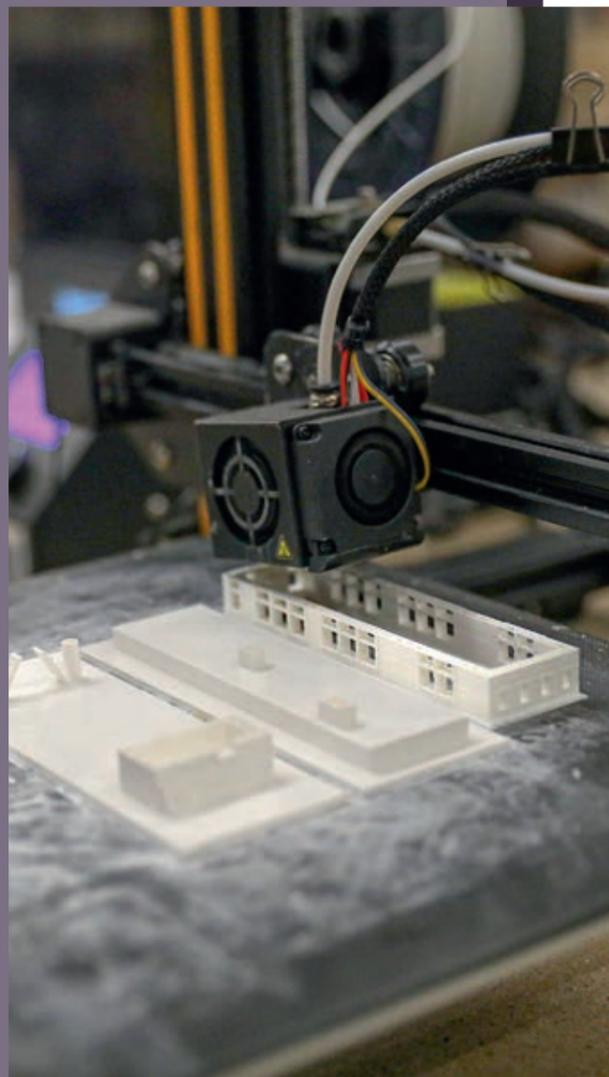


Foto linke Seite oben | Im 3D-Druck-Verfahren werden die Häuser oder Autos In-House nach komplexer Planung hergestellt.

Foto linke Seite unten | Das Atomkraftwerk von Mülheim-Kärlich befindet sich noch in der Bauphase.

Foto oben | Die Besucher können sich auf viele spannende Geschichten auf der Anlage freuen.

Foto unten | Neben Zügen spielt vor allem die Feuerwehr auf der Anlage eine große Rolle.

## EVENTTIPP

Am 6. und 7. Dezember 2025 ist Advents-Fest in der Modellbauwelt (jeweils 11 bis 18 Uhr).

## Grün, das dein Zuhause zum Leben bringt

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: stock.adobe.com

Wer sagt, dass grün nur draußen zu Hause ist? Der Urban Jungle hat längst Einzug in unsere Wohnräume gehalten – als stylisches Statement, das jedem Zuhause Persönlichkeit verleiht. Pflanzen bringen nicht nur Farbe und Leben in die eigenen vier Wände, sondern schaffen auch eine Atmosphäre, in der man sich rundum wohlfühlt. Ob Stadtwohnung, Landhaus oder gemütliches Vorstadtdomizil – der Urban Jungle ist für alle Wohnformen geeignet und verbindet Ästhetik, Ruhe und Lifestyle auf einzigartige Weise.

### Grün, lebendig, inspirierend

Zimmerpflanzen sind längst nicht mehr nur dekorative Accessoires. Monstera, Geigenfeige oder Bogenhanf bringen Leben in jeden Raum, verbessern das Raumklima und schaffen eine entspannte Umgebung. Selbst kleine Apartments profitieren von den grünen Statement-Pieces: Sie strukturieren Räume, setzen Highlights und verleihen dem Zuhause eine persönliche Note.

### Tipps für den Einstieg

**STARTE KLEIN:** Ein paar pflegeleichte Pflanzen wie Efeutute oder Bogenhanf reichen für den Anfang.

**SPIELE MIT EBENEN:** Hängende Pflanzen, Regale oder Pflanzenständer schaffen Struktur und Dynamik.

**NATÜRLICH DEKORIEREN:** Materialien wie Rattan, Leinen oder Holz ergänzen die grüne Atmosphäre perfekt.

**LICHT BEACHTEN:** Die meisten Zimmerpflanzen gedeihen am besten an hellen, indirekten Lichtquellen. ■



# OPAS SEELE LEBT

Wenn Liebe bleibt, ist niemand wirklich gegangen.

Die bewegende Fortsetzung von Manuela Lewentz Erfolgsbuch Opas Seele bleibt. **JETZT IM HANDEL!**

Tauchen Sie erneut ein in die liebevolle Verbindung zwischen Anne und ihrem Opa – eine Beziehung, die selbst der Tod nicht trennen kann. Ein Buch voller Hoffnung, Erinnerungen und der Kraft, das Leben zu genießen.

Erhältlich online bei **rz-forum.de** sowie überall, wo es Bücher gibt.  
**14,90 Euro** · ISBN 978-3-92-518053-8 · **Auch als E-Book erhältlich.**

[manuela-lewentz.de](http://manuela-lewentz.de)

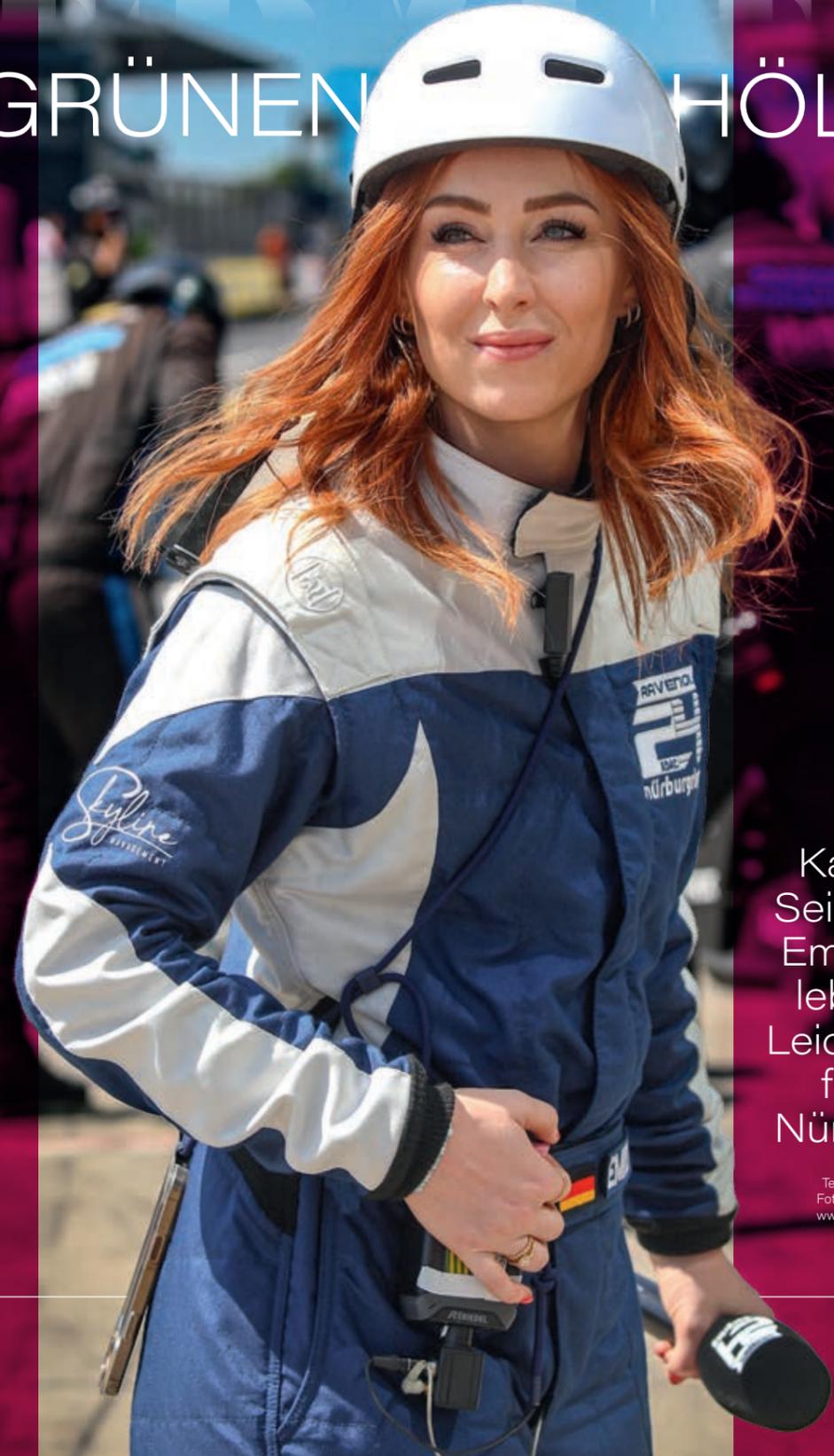
# 2 POWER

AUS DER



# FRAUEN

GRÜNEN HÖLLE



Katharina Seiwert und Emily Miller leben ihre Leidenschaft für den Nürburgring

Text: Roland Schäfges  
Fotos: Roland Schäfges,  
www.myfoto24.eu, privat

Zwei Menschen mit dem gleichen Job beim größten Sportevent Deutschlands. Tätig für verschiedene Medienanbieter und trotzdem eine Liebe: den Nürburgring! Die Lebensläufe von Katharina Seiwert aus Kirchwald bei Mayen und der gebürtigen Kölnerin Emily von der Osten, genannt Emily Miller, könnten unterschiedlicher nicht sein. Dennoch haben sie viel gemeinsam. Beide sind als Live-Reporterinnen beim ADAC 24-Stunden-Rennen auf dem Ring für NITRO (RTL) bzw. nürburgring.tv im Einsatz, erledigen unterschiedliche Aufgaben für RTL und sind selbstständige Unternehmerinnen.

### Emily Miller wird zur „Stimme der Fans“

Wenn Emily Miller an einem Renntag am Nürburgring das Mikrofon hebt, freut dies viele Motorsportfans. Der Rotschopf hat sich in wenigen Jahren zu einem Gesicht der „Grünen Hölle“ gemausert. Sie ist nicht nur Moderatorin oder Sportreporterin, sondern außerdem Mediengestalterin, Unternehmerin und Bloggerin. Am Ring gilt sie als „Stimme der Fans“, denn die 31-Jährige berührt und bewegt mit Persönlichkeit, Ausstrahlung, Leidenschaft und Herzlichkeit.

Geboren 1994 und aufgewachsen in Köln, war ihr Weg in gewisser Weise vorgezeichnet, aber trotzdem nicht vorhersehbar. Schon als Kind erlebt sie durch ihren Vater, einen Kameramann, hautnah das pulsierende Leben hinter den Kulissen. Die frühen Einblicke in die Medienwelt faszinieren sie nachhaltig. So ist schnell klar, auch „irgendwas mit Medien“ zu machen. Doch was bei vielen eine oberflächliche Vorstellung ist, bedeutet für Emily echtes Interesse an Technik, Handwerk und dem Zusammenspiel von Menschen und Geschichten. Trotzdem schlägt sie nach dem Abitur zunächst eine andere Richtung ein. Erst nach einer „soliden Ausbildung“ zur Drogistin entscheidet sie sich, eine Ausbildung zur Mediengestalterin Bild & Ton bei der SPORTTOTAL AG zu machen. Hier zeigt sich rasch ihr außergewöhnliches Talent, technisches Verständnis und die Begeisterung für den Motorsport. So kommt sie schließlich zurück zu nürburgring.tv, wo sie seit 2018 als freiberufliches „Mädchen für alles“ arbeitet.

### Katharina Seiwert – die Journalistin aus der Eifel

Die 1995 in Neuwied geborene Katharina Seiwert erlebt ihre Jugend in Kirchwald, einem Dorf mit etwa tausend Einwohnern in der Eifel – nur zehn Kilometer Luftlinie vom Ring entfernt. „Ich habe mich nie einsam gefühlt, hatte eine wahnsinnig schöne Kindheit auf dem Land. Mit Menschen, mit denen ich bis heute eng verbunden bin“, sagt sie. Ihre Heimat prägt sie bis heute – menschlich wie journalistisch. Sie spricht vom langsamen Denken, vom genauen Hinschauen, vom Miteinander – Eigenschaften, die ihr später in der Medienwelt oft aufgefallen sind, weil sie dort fehlen.

Schon in der Schulzeit auf dem Mayener Gymnasium zeigt sich: Sprache liegt ihr. Sie mag das Fach Deutsch, schreibt gut, denkt in klaren Bildern. Es folgen Praktika – in der PR-Abteilung der VoBa RheinAhrEifel und bei einer Mayener PR-Agentur. Nach dem Abitur 2015 macht sie ein Praktikum

in der PR-Abteilung eines Modelabels in New York – ein Aufenthalt, der prägend war. Es ist das erste Mal, dass sie alleine ins Ausland geht, und gleichzeitig der Moment, in dem ihr klar wird: „Ich will das beruflich machen!“

Es folgt der Studiengang Intermedia an der Uni zu Köln – ein Studium mit Fokus auf Medienpraxis, Gestaltung, Pädagogik und Management. Die Domstadt wird zum Lebensmittelpunkt, doch die Verbindung zur Heimat bleibt. In dieser Zeit absolviert sie zahlreiche journalistische Stationen – unter anderem beim WDR, bei Vox und RTL. Ihre Arbeit spricht sich herum: 2019 erhält sie einen von nur 14 Plätzen an der renommierten RTL-Journalistenschule. Die Ausbildung ist umfassend, praxisnah, fordernd. Moderation, Kameraarbeit, Beitragsproduktion, Sprechtraining – sie arbeitet sich durch jede Disziplin und kommt letztlich mit der Sportredaktion in Kontakt.

### Als RTL-Freiberuferinnen durch die Welt

Anders war es bei Emily Miller. Über Freundschaften mit Teammitgliedern und mechanischem Personal entwickelt sich eine persönliche Nähe zu Teams wie Frikadelli, wo sie bereits mit 16 Jahren beginnt, fotografisch und filmisch mitzuwirken. Diese Verbindungen und private Drohnenflüge am Ring führen auch zu einer Chance bei nürburgring.tv. So wird aus Interesse verbindende Leidenschaft – und sie Teil der Ring-Familie.

Emilys Vorgängerin als Moderatorin beim 24-Stunden-Rennen ist keine Geringere als Anna Fleischhauer, die zuvor die RTL-Journalistenschule besucht und eine klassische Journalistenlaufbahn verfolgt hat. „Vor mir war ja Anna da. Sie macht jetzt ‚RTL aktuell‘. Die haben alle den Beruf gelernt. Ich habe es nicht gelernt. Ich komme aus einem technischen Beruf und bin ziemlich spontan in die Rolle reingerutscht. Mit Anna habe ich damals zusammengearbeitet, als ich Azubi war. Wir sind mal zusammen zum 24er gefahren. Aber da habe ich halt ‚nur‘ die Technik übernommen“, beschreibt Emily ihre Rolle als Nachfolgerin.

Auch Katharina Seiwert ist irgendwie eine Nachfolgerin und Kollegin von Anna Fleischhauer. Die Absolventin der RTL-Journalistenschule arbeitet nach dem Abschluss freiberuflich weiter – verrückt, weil sie dafür einen RTL-Festvertrag ablehnt. Eine mutige Entscheidung. Doch was danach geschieht, ist ungewöhnlich: RTL kommt ihr entgegen. Statt den Vertrag platzen zu lassen, wird ihr ein Teilzeit-



### INFO

Die Reportage über Emily und Katharina finden Sie in XXL-Länge auf [www.360-magazine.de](http://www.360-magazine.de)



Foto links oben | Selbst in der Startaufstellung darf „milux“ nicht bei Emily fehlen.

Foto rechts oben | 360-Magazin-Reporter Roland Schäffges begleitet Emily Miller beim 24-Stunden-Rennen.

Foto links unten | „Kathi“ ist bei ihren Kollegen sehr beliebt – hier mit RTL-Reporter Jakob Passlick.

Foto rechts unten | Katharina Seiwert bei einer Moderation zur Founders League.

ES IST EINE MENTALITÄT,  
DIE DU VERSTEHEN MUSST,  
UM SIE ERZÄHLEN

zu können!

”



modell angeboten – mit klarer Rückendeckung aus der Redaktion. „Da fiel der Satz: ‚Lieber ‚ne halbe Kathi als keine Kathi.‘ Das ist nicht selbstverständlich – und ich bin dafür sehr dankbar.“ Seitdem kombiniert sie beides: Moderation bei Events, Teilzeit bei RTL und Einsätze z. B. bei Sky oder Stern TV, wo sie als Moderatorin, Redakteurin oder Reporterin im Einsatz ist, aber auch eigene Beiträge produziert. Ähnlich wie Mediengestalterin Emily, die als „Freie“ beim RTL-Format „Exklusiv“ als Tonfrau um die Welt reist – zu den Geissens, Bushido oder Kylie Minogue!

### Enge Verbindung zum Nürburgring

Trotz viel Erfahrung muss „Reporterin Emily“ als Autodidaktin – ohne journalistische Ausbildung – in eine Rolle hineinwachsen, welche Fleischhauer oder Seiwert bereits ausfüllen. Die Art und Weise, wie Emily ihre Leidenschaft, ihr Detailwissen und ihre quirlige Persönlichkeit dabei einbringt, lässt sie nicht nur anders wirken, sondern hat ihr viele Fans eingebracht. Sicherlich auch, weil sie die Verbindung zur Szene nie aufgeben hat und auch heute noch während der Rennen die Campingplätze an der Nordschleife besucht – eine Sache, welche die beiden Frauen verbindet.

Seit 2021 ist sie eines der Gesichter der NLS und begeistert mit ihrer authentischen, humorvollen und spontanen Art. Als sie nach einem Jahr Pause 2025 auf die Bühne des Nürburgrings zu-

rückkehrt, geschieht dies vor allem dank Fans und Kollegen. Die Pause kommt überraschend und ungeplant, nachdem die Produktionsfirma entscheidet, neue Wege einzuschlagen und auf eine Influencerin setzt. „Es war ein harter Schlag, den ich verdauen musste, aber diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie wichtig mir das alles wirklich ist“, erinnert sich Emily.

Ihr Fehlen wird von den Fans intensiv wahrgenommen, und die Reaktionen sprechen Bände: „Wo ist Emily? Wir vermissen ihre Art und ihr Wissen“, schreiben viele Zuschauer. Kollegen wie Eddie Mielke oder Matthias Killing setzen sich für ihre Rückkehr ein. „Als ich nicht moderieren durfte, habe ich erst verstanden, wie sehr mir diese Aufgabe am Herzen liegt. Die Eifel und der Nürburgring sind nicht nur ein Job – sie sind meine Heimat, mein Herzschlag, meine Begeisterung. Dass so viele Menschen an meiner Seite standen, hat mich tief bewegt und motiviert, noch stärker zurückzukehren.“ Ihre Kollegen schätzen vor allem Emilys Fähigkeit, spontan und professionell mit Herausforderungen umzugehen, und ihr umfassendes Hintergrundwissen, das sie direkt aus erster Hand sammelt. Die breite und herzliche Unterstützung macht ihre Rückkehr letztlich unumgänglich.

Auch für Katharina ist der Ring von großer Bedeutung: „Das 24er war immer Teil des Sommers. Teil von uns. Heimat!“ Ihr Opa betrieb früher eine Tankstelle, wo Rennteams vorbeikamen. Und für die junge Kathi war es völlig normal, im Sommer irgendwo an der Nordschleife zu sein. Sie kannte bereits früh die Namen der Streckenposten, wusste, wo man die besten Bilder macht und welche Zeltplätze die beste Sicht bieten. Als sie 2019 angefragt wird, als Reporterin dabei zu sein, sagt sie sofort zu. Was kaum jemand weiß: Sie kennt das Gelände wie ihre Westentasche. Als sie erstmals das Mikrofon in die Hand nimmt, steht sie keine zwei Minuten später vor einem Mechaniker, der ihr zuruft: „Kathi, du? Was machst du denn

hier?!“, erzählt sie lachend. „Da guckten alle nicht schlecht!“ Seitdem ist sie dabei – als Reporterin, als Stimme aus der Pitlane, als Mittlerin zwischen Rennteams und Zuschauern. Für sie ist es kein Job, sondern Heimat: „Das Rennen ist hier nicht nur Sport. Es ist für uns Kultur. Es ist Eifel. Es ist eine Mentalität, die du verstehen musst, um sie erzählen zu können.“

### Erfolg als Unternehmerin

Während Katharina ihre journalistische Laufbahn verfolgt, ist Emily auch erfolgreiche Unternehmerin. 2019 gründet sie mit 24 Jahren das Start-up „milux“ für individuell designte Handyhüllen mit Kordel – zunächst als Nebenverdienst, doch dank Influencer-Unterstützung wächst es rasant. Die Gründerstory ist nicht nur eine geschäftliche, sondern auch eine sehr familiäre: Mit Mutter und Oma startet sie aus ihrer kleinen Wohnung in Köln-Ehrenfeld. Die Küche wurde zum Versandzentrum, das Wohnzimmer zum Lager, und Oma Mimi ging damals täglich mit einem Bollerwagen voller Pakete zur Post. Ihr Vater ist ein wichtiger Berater für „Struktur und Ordnung“. Auch Schwester Lina und Freunde sind in der Firma aktiv. „Alle werden selbstverständlich bezahlt“, betont die Chefin! Der Erfolg gibt ihr recht: „Blöd gesagt: Die Million war schnell da“, sagt Emily schmunzelnd.

Trotz ihres Erfolgs und ihrer heutigen Bekanntheit bleibt Emily stets bescheiden und hilfsbereit – Eigenschaften, die sie eindrucksvoll und fast selbstzerstörerisch während der Flutkatastrophe zeigt, als sie binnen kürzester Zeit Hunderte Helfer mobilisiert, um den betroffenen Menschen in der Eifel und im Ahrtal zur Seite zu stehen. Ihre Hilfsbereitschaft geht dabei weit über das Sammeln von Spenden hinaus: Emily organisiert Transporte, koordiniert Hilfsmaßnahmen und packt selbst monatelang mit an – bis zu einem Nervenzusammen-

bruch Monate später. Trotzdem sagt sie heute mit bewegender Klarheit: „Es war keine Frage, sondern eine Pflicht, etwas zurückzugeben!“

### Underdogs mit dem Blick von außen

Die beiden Powerfrauen leben ihren Traum, kommen als Underdogs in eine ferne Welt, die nun ihr Leben ist. Niemand wartet auf sie. Trotzdem setzen sie sich durch – mit Talent, Leistung und Willen, ohne Vitamin B. Sie sind Vorbilder für viele Frauen und können einen Unterschied machen, wie Katharina Seiwert erklärt: „Heute warten viele darauf, dass man ihnen die Richtung vorgibt. Ich bin anders groß geworden. Ich denke selbst und treffe Entscheidungen. Vielleicht liegt das an meiner Herkunft, an einer inneren Haltung. Vielleicht an beidem. Ich glaube, ich kann durch meine Herkunft Themen oft anders betrachten – mit dem Blick fürs Ganze oder von außen. Gerade wenn es um aus Metropolsicht geführte Diskussionen geht. Da kann ich korrigieren und sagen: Nein, die Menschen auf dem Land bewegen ganz andere Themen. Das ist sicherlich mein Vorteil.“

Ähnliches stellt auch Emily Miller fest: „Ich sehe mich nach wie vor noch als die ‚kleine Emily‘. Ich habe nie die Bodenhaftung verloren oder den Blick von draußen.“ Diese Einstellung macht beide Powerfrauen authentisch, nahbar und tiefgründig – als Unternehmerinnen, Moderatorinnen und besonders als Menschen. ■

## Krumholz – Eventrückblick

Im Sommer und Herbst 2025 war es wieder soweit: Intersport Krumholz bot seinen Kundinnen und Kunden eine Reihe einzigartiger Events, die für Begeisterung und schweißtreibende Aktivitäten sorgten. Rund 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten an verschiedenen Events teilnehmen, bei denen sowohl Fitness als auch Wohlbefinden im Vordergrund standen.

### Under Armour Trainingsevent

In einer eigens eingerichteten Trainingszone konnten die Teilnehmer zwischen drei Stationen rollieren. In der ersten Station - dem „Tech Talk“ - gaben die Experten von Under Armour spannende Einblicke in die neuesten Trainingstechnologien.

Der Höhepunkt des Events war ein Ganzkörper-Workout zusammen mit dem Gesundarium aus Mülheim-Kärlich. Nach dem schweißtreibenden Training sorgte die „Fuel Zone“ mit leckeren Snacks und kalten Getränken für die nötige Erfrischung.

Und das Beste: Jeder Teilnehmer durfte sein Trainingsoutfit von Under Armour behalten. Insgesamt nahmen 30 sportbegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer teil.

### Salomon Trailrunning Workshop

Der Salomon Trailrunning Workshop zog 50 Teilnehmer an, die bei wunderschönem Wetter die 12 km lange Runde durch das Brexbachtal bei Bendorf-Sayn absolvierten. Unter der Anleitung von Trailexpertin Rebecca von Salomon erhielten die Teilnehmer wertvolle Tipps zu Techniks Schulungen – etwa zum richtigen Laufen bergauf und bergab oder zur optimalen Nutzung von Stöcken. Der Workshop endete mit kleinen Giveaways von Salomon, die den Tag perfekt abrundeten.

### After Work Lauf in Bad Homburg

Der After Work Lauf in Bad Homburg war ein weiteres Highlight. Erstmals als Sponsor mit dabei, konnte Intersport Krumholz über 20 Teilnehmer aus den eigenen Reihen für den Lauf begeistern. Der Hauptgewinn, ein attraktiver Preis, wurde vom Krumholz-Team gestellt und dem glücklichen Gewinner am Abend überreicht. Insgesamt nahmen rund 2500 Läuferinnen und Läufer am 5 Kilometer langen Lauf teil, bei dem vor allem der Spaß und die Freude am Laufen im Vordergrund standen.



### Puma Hyrox Event mit Base560

Das große Highlight war das Puma Hyrox Event, auf dem Parkplatz hinter unserem Geschäft. Hier wurde ein Hyrox Parkour aufgebaut, der den Teilnehmern die Möglichkeit gab, sich in einem der anspruchsvollsten Fitness-Wettkämpfe zu messen. Puma stellte seine neue Hyrox Kollektion vor, während Diane und Daniel vom Studio 560 den Teilnehmern erklärten, was es mit Hyrox auf sich hat und wie die einzelnen Übungen auszuführen sind. Zu gewinnen gab es nicht nur wertvolle Erfahrungen, sondern auch 5 Startplätze für einen offiziellen Hyrox Wettkampf im Dezember in Frankfurt. Auch hier war für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Insgesamt 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten an diesem Event und der Erfahrung teilhaben.

### Test & Try Läufe

Die Test & Try Läufe boten den Teilnehmern die Möglichkeit, die neuesten Modelle von New Balance,

Hoka One One und True Motion direkt bei einem 5 km Lauf durch Mülheim-Kärlich und am Laacher See zu testen. Insgesamt nahmen über 100 Läuferinnen und Läufer an den drei Läufen teil. Unsere Kollegen standen dabei stets für Fragen und Anliegen zur Verfügung und sorgten für einen reibungslosen Ablauf.

### Athlecia Yoga Session

Mitte September stand Entspannung auf dem Programm: Eine Yoga-Session unter der Leitung von Kim Krumholz, die ihr eigenes Yogastudio „Heart to Heart Yoga“ in Mayen gegründet hat. Sie führte eine entspannende, einstündige Yoga-Einheit mit 20 Teilnehmerinnen durch.

Anschließend konnten die Teilnehmerinnen den Tag in lockerem Beisammensein ausklingen lassen und in der Café Lounge bei gemütlichem Ambiente die Köstlichkeiten eines lokalen Caterings genießen.

### Fazit

Die Eventreihe von Intersport Krumholz war ein voller Erfolg: rund 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlebten sportliche Herausforderungen, exklusive Marken-Insights und unvergessliche Momente. Ob intensives Workout mit Under Armour, das Hyrox Event von Puma oder eine entspannende Yoga-Session – für jedes Fitnesslevel war etwas dabei.

Besonders beliebt: die Praxis-Tests neuer Produkte führender Marken wie Hoka, New Balance, Salomon und Puma, bei denen Sportbegeisterte ihre Ausrüstung direkt optimieren konnten.

In familiärer Atmosphäre zeigte sich erneut, warum Intersport Krumholz als erste Adresse für Sport und Beratung gilt. Wer auch 2026 kein Event verpassen möchte, sollte unbedingt den Intersport Club Newsletter abonnieren.



# Exklusive Club-Events

Als INTERSPORT Club Mitglied hast du exklusiv die Möglichkeit Teil der Events zu werden!

# INTERSPORT KRUMHOLZ

Mülheim-Kärlich | Mayen |  
Bad Neuenahr-Ahrweiler | Bad Homburg  
sposhaus.de

# Gesunde Routinen

## LEICHT GEMACHT

MIT KLEINEN SCHRITTEN  
ZU MEHR WOHLBEFINDEN  
IM ALLTAG

Text: djd | Foto: stock.adobe.com

Täglich spazierengehen, zweimal die Woche joggen, mehr Obst und Gemüse essen: Wohl fast jeder hat sich schon einmal vorgenommen, regelmäßig etwas für die Gesundheit zu tun. Doch oft wird das Vorhaben dann nicht umgesetzt oder schnell wieder aufgegeben. Wer dieses Problem kennt, ist damit nicht allein. Woran es liegt, weiß Prof. Miriam Sebold, Diplompsychologin und Expertin für Gewohnheitsänderungen: „Die meisten Menschen scheitern nicht daran, dass sie kein Ziel haben, sondern einfach daran, dass sie keine Strategie haben.“

### Ganz groß: Mini-Gewohnheiten

Der größte Fehler sei, zu groß anzufangen. „Die Lösung ist, so klein anzufangen, dass man gar nicht scheitern kann – zum Beispiel drei Kniebeugen statt 30 Minuten Joggen oder fünf tiefe Atemzüge statt einer halben Stunde Meditation“, so die Expertin. Auf solche Mini-Gewohnheiten setzt auch das neue Coaching „Gesunde Gewohnheiten endlich beibehalten!“ der BKK24, das allen Interessierten

unter [www.bkk24.de/coaching-anmeldung](http://www.bkk24.de/coaching-anmeldung) kostenlos zur Verfügung steht. Mit der 5-Schritte-Methode wird das Etablieren neuer, gesunder Gewohnheiten ganz einfach. Per Post oder zum Ausdrucken gibt es dafür eine Coaching-Mappe mit allem, was man vom Festlegen des Ziels bis zum Feiern des Erreichens braucht.

### Wichtig: ein konkretes Ziel

Der erste Schritt ist, ein Ziel zu wählen. Dieses sollte konkret sein und herausfordernd, aber machbar – etwa zwei Stunden Spazierengehen oder eine Stunde Ausdauersport pro Woche. Als Zweites gilt es, sich sein persönliches „Warum“ klarzumachen. „Studien haben gezeigt, dass Menschen ihre Ziele vor allem dann gut verfolgen können, wenn sie sich mit ihnen identifizieren“, so Sebold. Wer genau vor Augen hat, wo er hinmöchte, definiert dann eine Mini-Gewohnheit, also einen der oben beschriebenen kleinen Schritte, der einen dem Ziel näherbringt. Später kann man sich dann weiter steigern.

### Der Trick: die Wenn-Dann-Regel

Um die Mini-Gewohnheit im Alltag zu integrieren, legt man einen Auslöser fest, der ihr einen festen Platz im Alltag gibt. Die Expertin empfiehlt hier die Wenn-Dann-Regel, also: „Wenn ich die Zähne geputzt habe, mache ich drei Kniebeugen“ oder „Wenn die Kaffeemaschine läuft, esse ich einen Apfel“. Dabei kann die Tagesablaufsliste aus den Coachingunterlagen helfen. Schließlich muss man nur noch im Wochenplan eintragen, wann man die Routine ausführen möchte – und sich für jede erfolgreiche Umsetzung mit einem Sternchen belohnen. Und schon bald ist die neue, gesunde Gewohnheit nicht mehr wegzu-denken. ■

# INTERNATIONALE SPITZEN KLASSE AM MITTEL RHEIN

EHC NEUWIED SCHREIBT MIT  
CEHL-ERFOLG VEREINSGESCHICHTE

Welche Mannschaft kann schon von sich behaupten, einen internationalen Meistertitel gewonnen zu haben? Die Eishockeyspieler des EHC Neuwied haben damit seit dem Frühling 2025 ein absolutes Alleinstellungsmerkmal in der Region. Die „Bären“ gewannen im zweiten Jahr ihrer Zugehörigkeit die Meisterschaft in der Central European Hockey League (CEHL), in der das Team – genauso wie der Nachbar EG Diez-Limburg, der sich im Sommer in die Regionalliga West zurückgezogen hat – gegen starke belgische und niederländische Teams antritt.

Heerenveen, Den Haag, Lüttich – das waren drei der Spielorte der „Bären“ und sind auch in der aktuellen Saison Spielorte. Der Wechsel nach Benelux erwies sich in jeder Hinsicht als Glücksfall: Die Zuschauer bekommen an fast jedem Wochenende spannende Spiele auf Augenhöhe geboten und honorieren dies mit vollen Rängen im Icehouse. Die Liga genießt bei den Spielern einen deutlich höheren Ruf als die Regionalliga, sodass es Manager Carsten Billigmann immer häufiger gelingt, in der Szene namhafte und hochkarätige Leute an den Mittelrhein zu lotsen. Die ganze



**FRANK EICHHORN**  
Geschäftsführer BW Converting  
(vormals W+D GmbH)

„Als neuer Sponsoringpartner sind wir begeistert von der tollen Partnerschaft mit dem EHC. Die Flexibilität und Freundlichkeit des Vorstandes, die begeisterte Atmosphäre bei den Spielen und die Herzlichkeit aller Beteiligten haben uns in kürzester Zeit zu Fans der Bären gemacht. Ein Event mit unseren Mitarbeitern, deren Partnern und Kindern wurde von unserer Belegschaft begeistert aufgenommen und hat sicherlich für viele neue zusätzliche Fans gesorgt. Wir freuen uns schon auf die nächste bärenstarke Saison!“



**MAREN HASSEL-KIRSCHKE**  
Geschäftsführerin  
Hassel-Kirsche Immobilienverwaltung GmbH

„Ich bin in Heddesdorf aufgewachsen. Dadurch waren der EHC und die Eishalle schon immer ein Teil meines Lebens. Als Kind waren regelmäßige Besuche bei Spielen sowie Schlittschuhfahren eine beliebte Wochenendbeschäftigung. Heute besuche ich mit meinen eigenen Kindern die Spiele der Bären. Die Atmosphäre und die Begeisterung der Fans für ihre Mannschaft waren damals und sind auch heute immer wieder inspirierend und ansteckend.“

Text: René Weiss | Fotos: EHC Neuwied, Arno Boes



Entwicklung des Vereins trägt genauso dazu bei. „Wir haben uns einen sehr guten Ruf erarbeitet“, freut sich der Vorsitzende Burkhard Weller.

### FANS, WIRTSCHAFT UND ETAT: HAND IN HAND ZUM ERFOLG

Zuschaueransturm, mannschaftlicher Erfolg und eine kontinuierlich wachsende Unterstützung durch die heimische Wirtschaft spielen Hand in Hand. Der Verein konnte seinen Etat deutlich aufstocken, weil er ein begeisterndes Produkt anbieten kann, das die Mengen elektrisiert. So kann der Verein wieder die Oberliga anstreben, in die der EHC in einem Jahr zurückkehren will. Zehn Jahre lang haben die treuen Fans darauf gewartet, jetzt arbeitet der Vorstand zielstrebig darauf hin.

Das Gleiche gilt auch für den sportlichen Bereich. Es wurden vermehrt Zwei-Jahres-Verträge unterschrieben, sodass Trainer Jeffrey van Iersel – vom Finalgegner der Vorsaison aus Limburg-Geleen gekommen – über die Saison 2025/26 hinaus mit neu verpflichteten Leistungsträgern wie Ludvig Hedström und Marcus Götz planen kann. Schon diese beiden Transfers zeigen, dass der EHC Neuwied wieder eine feste Größe im deutschen Eishockey ist. Ohne einen guten Ruf, Referenzen und Perspektiven des neuen Arbeitgebers wechselt kein schwedischer Zweitligaspieler wie Hedström oder ein langjähriger Oberliga-Top-Verteidiger wie Götz.

Die Voraussetzungen für eine weitere erfolgreiche Saison sind somit gelegt. Warum sollte es dann nicht auch mit der Titelverteidigung klappen? Der Kader scheint stark genug zu sein, und vielleicht kann der EHC Neuwied in rund einem halben Jahr wieder das Alleinstellungsmerkmal in der Region für sich beanspruchen, einen internationalen Titel gewonnen zu haben. ■

### TICKETS & INFOS

[www.diebaeren2026.de](http://www.diebaeren2026.de)

# KOLUMNE



JACQUELINE SCHLECHTRIEM  
REDAKTIONELLE LEITUNG 360-MAGAZINE

## DIE SACHE MIT DEM ALLEINSEIN

Blätter fallen, Temperaturen sinken – und plötzlich sehnen sich alle nach einer menschlichen Heizung. Willkommen in der Cuffing Season, in der Singles merken, dass sie nicht gut allein sein können. Aber nur bis zum Frühling. Dann möchte man wieder „young, wild and free“ sein.

geblich hohen Ansprüche vielleicht herunterzuschrauben zu müssen. Selbstverständlich ungefragt. „Kann doch nicht so schwer sein!“ Das mag ich besonders von Leuten, die seit Ewigkeiten vergeben sind. Gut, dass ich nicht verzweifelt auf der Suche bin. Versteht nur nicht jeder.

Aber warum ist Alleinsein eigentlich so ein Problem? Weil es leider immer noch ein Stigma hat! Ich bin 37, Dauersingle, ohne Kinderwunsch und komme wunderbar allein klar. Wenn wir uns gesellschaftspolitisch weiterhin zurück ins Mittelalter bewegen, werde ich also irgendwann auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Auf Unverständnis treffe ich häufiger: „Bist du wirklich glücklich? Möchtest du nicht mal jemanden kennenlernen? Das ist doch nicht normal!“ Und natürlich tickt meine Uhr und den Richtigen habe ich nur noch nicht gefunden. Offenbar reiche ich der Gesellschaft und auch mir selbst nicht. Liebs.

Manche Menschen wissen nicht, wie schön es sein kann, allein zu sein. Um den nächsten Harry-Potter-Marathon zu starten oder zu Songs von Taylor Swift in Melancholie zu versinken, braucht man keinen Partner – höchstens Taschentücher. Dabei noch eine Kerze für die #cozyvibes anzünden, sich mit einer Gesichtsmaske kurzzeitig in Shrek verwandeln und zack hat man noch Punkte auf der Selbstfürsorge-Skala gesammelt.

Das macht einen nicht automatisch zum Beziehungsgegner. Aber für mich ist es kein Muss – schon gar nicht, weil es gerade in die Jahreszeit passt oder ich gesellschaftliche Erwartungen erfüllen soll. Und ganz ehrlich: Bei meinem abenteuerlichen Männergeschmack sollte ich mir das auch wirklich gut überlegen. ■

Tipps, wie und wo man Männer kennenlernen könnte, bekomme ich ebenfalls. Verbunden mit dem Hinweis, meine an-

Seefischhalle, Angelpark,  
Restaurant & Imbiss

FISCHZUCHT WELLER 



Besondere Wünsche und Räucherfischplatten gerne auf Anfrage.

Unsere Seefischhalle bietet Ihnen eine große Auswahl an Meeres- und Süßwasserfischen sowie Fischsalate, Grillfisch und Räucherfisch aus eigener Räucherei an.

Fischzucht Weller GmbH & Co. KG | Aubachstr. 85 | 56567 Neuwied  
Tel. 02631/9535320 | [info@fischzucht-weller.de](mailto:info@fischzucht-weller.de)



# Cimiotti's Garten



## BLUMENKONZEPTE FÜR UNVERGESSLICHE EVENTS

Text: Jacqueline Schlechtriem | Fotos: Cimiotti's Garten

Blumen sind mehr als Dekoration – sie sind Emotion, Atmosphäre und ein stiller Erzähler, der jedem Moment eine ganz eigene Magie verleiht. Genau diese Philosophie prägt Cimiotti's Garten in Mendig, der 2024 mit dem renommierten TASPO Award ausgezeichnet wurde. Der zweite Platz in der Kategorie „Fachhändler des Jahres“ ist nicht nur eine Anerkennung für handwerkliche Perfektion, sondern auch für eine kreative Vision, die weit über klassische Floristik hinausgeht.

Ob intime Familienfeier, glamouröse Hochzeit oder stilvolles Business-Event – das Team um Rosemarie Freund-Cimiotti entwickelt maßgeschneiderte Konzepte, die jeden Anlass in ein florales Gesamtkunstwerk verwandeln. „Unsere Kunden sind selbstbewusst und wissen, was sie wollen“, erklärt die Inhaberin. „Wir lieben es, diese Visionen aufzugreifen und in Arrangements zu übersetzen, die den Charakter des Events widerspiegeln.“



## MEHR ALS NUR DEKORATION

Cimiotti's Garten ist nicht nur der perfekte Partner für private Feste, sondern auch für Unternehmen, die mit floraler Raffinesse beeindruckend wollen. Frische Blumen im Empfangsbereich schaffen sofort eine einladende Atmosphäre und verleihen jedem Raum Natürlichkeit und Stil. Auch als Marketing-Tool oder als liebevolle Geste für Kunden und Mitarbeiter entfalten Blumen ihre Wirkung: Ein persönlicher Strauß zum Jubiläum, als Dankeschön oder einfach, um in Erinnerung zu bleiben – kleine Gesten mit großer Wirkung.

## KREATIVE AUSZEITEN MIT MEHRWERT

Neben der Eventfloristik bietet Cimiotti's Garten inspirierende Workshops, die Kreativität und Gemeinschaft verbinden. Ob floraler Jungesellinnenabschied, stimmungsvolle Adventskranzrunde oder Teambuilding-Event: Unter fachkundiger Anleitung entstehen einzigartige Werkstücke, die nicht nur den Raum, sondern auch Herzen erblühen lassen. Und das Beste: Jeder Teilnehmer nimmt ein Stück dieses besonderen Tages mit nach Hause.

## WARUM CIMIOTTI'S GARTEN?

Preisgekrönte Expertise, individuelle Beratung, innovative Konzepte und eine Leidenschaft für handwerkliche Perfektion – das sind die Säulen, auf denen Cimiotti's Garten seit Jahren erfolgreich blüht. Wer hier bucht, bekommt keine Standard-Dekoration, sondern ein maßgeschneidertes florales Erlebnis, das Emotionen weckt und unvergessliche Momente schafft. Wer also sein Event, seine Geschäftsbeziehungen oder einfach einen kreativen Nachmittag auf ein neues Niveau heben möchte, sollte einen Besuch bei Cimiotti's Garten fest einplanen. Denn hier werden Blumen nicht nur arrangiert – sie werden zum Erlebnis. ■

Cimiotti's  Garten

WIR LIEBEN BLUMEN,  
PFLANZEN UND TOLLE  
DEKORATIONEN

GENUSS TRIFFT NATUR:  
GÄRTEN, CAFÉGENUSS UND  
FLORISTIK – WIR ZAUBERN  
UNVERGESSLICHE EVENTS



Mehr Informationen



CIMIOTTIS GARTEN  
SCHULSTRASSE 1A  
56742 MENDIG



# VON DER SPRAYDOSE ZUM

STEFFEN TSCHUCK  
zeigt Graffitikunst  
auf höchstem Niveau

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Tino Balle, privat

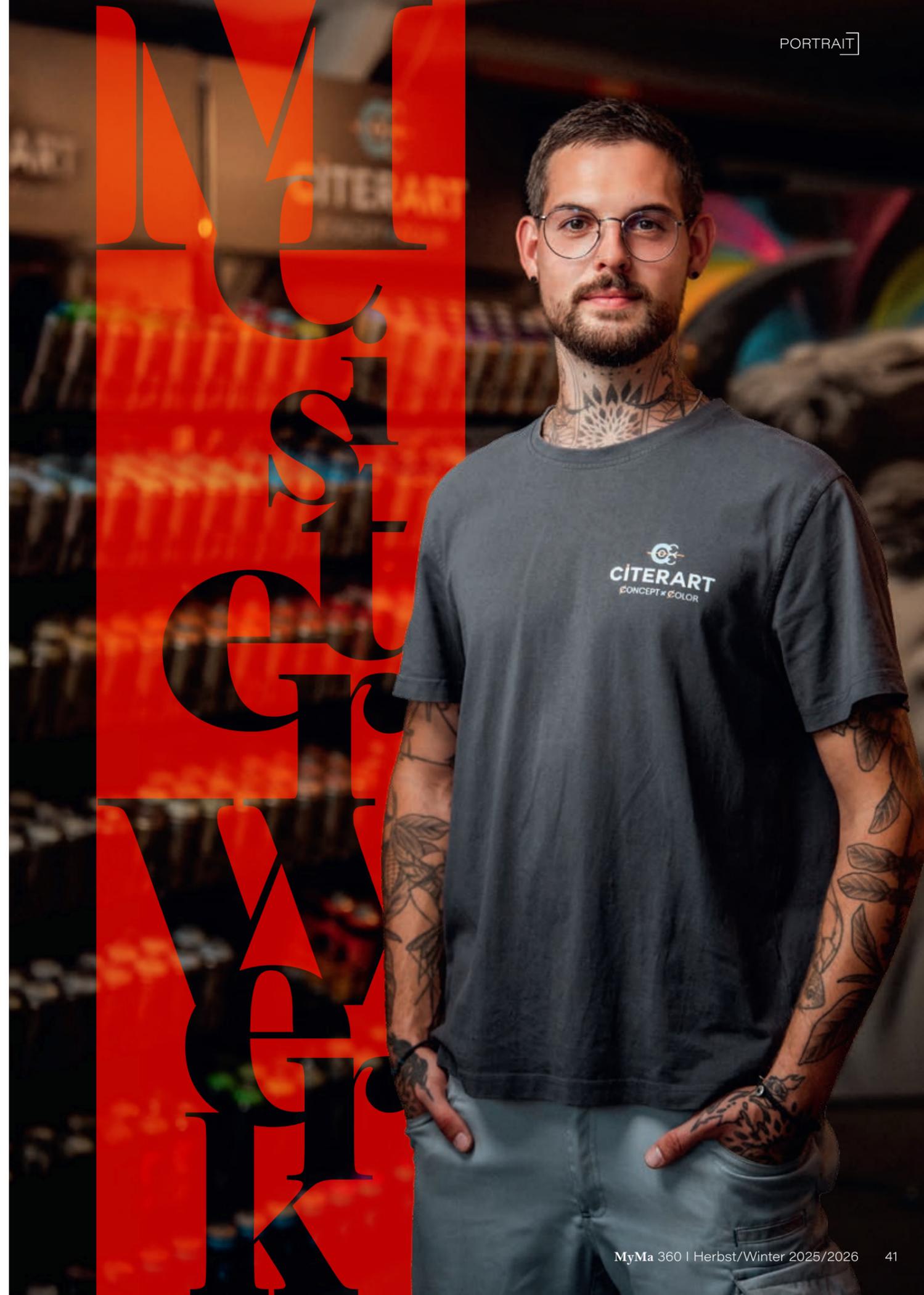
**H**ässliche Schmierereien an Hauswänden, vermummte Typen, die mit tief ins Gesicht gezogener Kapuze nachts herumerschleichen und fremdes Eigentum beschädigen. Das ist das, was viele mit Graffiti verbinden: Vandalismus, Illegalität und Kriminalität. Das Image dieser Kunstform ist – noch immer – schlecht.

## MEHR ALS NUR ILLEGALE SCHMIEREREI

Doch bei Graffiti bedeutet Illegalität nicht automatisch Boshaftigkeit, Zerstörungswut oder sinnlose Kritzeleien. Auch hinter illegalen Werken stecken talentierte Künstler, denen es – wider Erwarten – nicht nur um Nervenkitzel, sondern vor allem um Freiheit und Meinungsäußerung geht.

Ein bekanntes Beispiel ist der Streetart-Künstler Banksy, dessen Identität bis heute unbekannt ist. Seine Werke zeichnen sich durch gesellschaftskritisch-provokante Motive aus, die an gut sichtbaren, stark frequentierten und aufmerksamkeitsstarken Flächen platziert sind. Eine offizielle Genehmigung dafür würde es wohl kaum geben. Dennoch wird Banksy gefeiert: Seine illegale Kunst hat Kultstatus und erzielt Millionenwerte.

Die Illegalität verschafft vielen Künstlern die Möglichkeit, sich kritisch auszudrücken und ihre Kunst zu präsentieren, ohne selbst im Vordergrund zu stehen. So erzielen sie maximale Aufmerksamkeit – für ihre Werke, nicht für sich. Graffiti ist eine Subkultur und eine Kunstform, die sowohl auf legaler als auch auf illegaler Ebene existiert. In beiden Fällen entsteht hochwertige Kunst, die sich – abgesehen von Größe und Material – nicht von anderer Malerei unterscheidet.



# ICH BETITEL MICH LIEBER ALS KUNSTHAND- WERKER UND NICHT ALS Künstler!

”

## IMAGEWANDEL DURCH AUFKLÄRUNG

Viele Graffiti-Künstler, wie auch der legal arbeitende 28-jährige Steffen Tschuck, stellen dies tagtäglich unter Beweis. Doch ein Großteil der Gesellschaft sieht das noch nicht. „Graffiti ist noch sehr vorurteilsbehaftet und man stößt immer wieder auf verschlossene Türen“, schildert der gebürtige Koblenzer. „Viele haben nach wie vor ein völlig falsches Bild von Graffiti und verbinden damit keine seriöse Kunst.“ Es fehle vor allem an Aufklärungsarbeit – nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch bei den Künstlern selbst. Deswegen gibt Steffen regelmäßig Workshops in Jugendeinrichtungen und Jugendclubs. „Ich verstehe, dass es den Leuten einen gewissen Kick gibt, wenn sie illegal unterwegs sind“, erklärt er. „Aber ich hoffe, dass sie den legalen Weg einschlagen und ihr Talent nutzen.“

In jeder größeren Stadt gibt es sogenannte „Halls of Fame“, offizielle Wandflächen, an denen jeder Graffiti-Künstler arbeiten darf, ohne sich strafbar zu machen. „Es gibt legale Flächen, nutzt diese!“, appelliert er immer wieder an die jungen Menschen und bietet ihnen sowohl bei praktischen als auch bei theoretischen Fragen seine Unterstützung an.

## VOM HOBBY ZUM BERUF

Auch Steffen beginnt bereits als Teenager mit Graffiti-Malerei. Mit gerade einmal 14 Jahren hält er seine erste Spraydose in der Hand. Schuld ist ein Familienurlaub mit seinen Eltern in San Francisco, bei dem er Streetart-Künstlern bei der Arbeit zusieht. „Es war sofort um

mich geschehen“, erzählt Steffen schmunzelnd. Nicht nur die Ergebnisse faszinieren ihn, sondern auch die Art und Weise, wie es den Künstlern gelingt, großflächige und beeindruckende Bilder mit Sprühdosen zu erschaffen.

Kaum aus dem Urlaub zurück, greift er selbst zur Dose und ist ab diesem Moment nicht mehr zu bremsen. Seine Eltern reagieren unerwartet positiv und stellen ihm eine eigene Hauswand zum Üben zur Verfügung. Selbst Bekannte lassen ihn am eigenen Haus experimentieren. Für eine Projektwoche an seiner Schule bietet er einen Graffiti-Workshop an und darf eine Wand in der Schule gestalten. Ungewöhnlich viel Aufgeschlossenheit gegenüber einer mit viel Skepsis bedachten Freizeitbeschäftigung. Steffen ist heute noch erstaunt darüber, wie viel Zuspruch er damals bekommt, obwohl das Image damals noch schlechter ist als heute.

Noch während seiner Schulzeit meldet er ein Nebengewerbe an, gründet 2015 sein Unternehmen „Citerart“ und übernimmt zunächst kleinere Aufträge wie die Gestaltung von Kinderzimmern oder Garagentoren. Dass er irgendwann von Graffiti-Kunst leben kann, hat er zu diesem Zeitpunkt nicht für möglich gehalten und studiert nach dem Abitur Kommunikationsdesign. „Graffiti war für mich ein Hobby, ein Nebenverdienst. Mir war allerdings klar, dass ich beruflich unbedingt etwas Kreatives machen möchte, deswegen entschied ich mich für das Studium.“

Doch seine Arbeiten und deren Qualität sprechen sich in der Region schnell herum und er bekommt mehr und mehr Aufträge. „Ich



musste nie aktiv Werbung machen“, schildert er. „Jedes Graffiti im öffentlichen Raum ist für mich automatisch eine Werbefläche.“ Parallel zu seinem Studium baut er sein Unternehmen weiter auf, befasst sich konkret mit dem Thema Selbstständigkeit. So wird aus einem Hobby plötzlich unerwartet ein Beruf. „Ich lebe von Graffiti“, sagt er und klingt dabei selbst überrascht. „Das ist für mich immer noch völlig surreal und ich bin wirklich dankbar dafür.“

### HANDWERK ALS PERFEKTE ERGÄNZUNG

Das Studium und die Graffitiarbeiten allein reichen ihm jedoch nicht. 2024 macht er seinen Maler- und Lackierermeister und gründet einen eigenen Handwerksbetrieb. Eine Ausbildung, die seine Arbeit abrundet. Durch das fachliche und handwerkliche Know-how kann Steffen die notwendigen Vorarbeiten für eine Fassadengestaltung selbst übernehmen und gewährleisten, dass die maximale Haltbarkeit seiner Arbeiten erreicht wird. Die Arbeit als Maler und Lackierer hat für ihn noch einen weiteren positiven Aspekt: „Kreatives Schaffen und Handwerk ist eine gute Mischung und bringt Abwechslung in den Arbeitsalltag. Die handwerkliche Arbeit bringt außerdem einen schönen Ausgleich zur Kreativität, denn zwölf Monate im Jahr ausschließlich kreativ zu arbeiten, kann sehr anstrengend sein.“

Aktuell arbeitet er mit drei Subunternehmern zusammen. Sein Handwerksbetrieb ist im Aufbau und er plant die Einstellung von Mitarbeitern und Azubis. „Ich betitele mich lieber als Kunsthandwerker und nicht als Künstler“, sagt er. Darüber hinaus ist er freier Dozent für die Handwerkskammer und unterrichtet die Meisterschüler des Maler- und Lackiererberufs.

### VIELSCHICHTIGE UND AUSDRUCKSSTARKE KUNSTFORM

„Graffiti ist ein vielschichtiges Medium mit unendlich vielen Gestaltungs- und Einsatzmöglichkeiten“, sagt er. So sind auch Steffens Arbeiten vielseitig, reichen von Werbeflächen bis zu privaten Wandgestaltungen und sogar Autos. Er arbeitet deutschlandweit. Aufträge bekommt er sowohl von Privatpersonen als auch von Geschäftsinhabern oder Kooperationspartnern wie Architekten und Ingenieuren. Auch Kommunen, Vereine oder Städte gehören zu seinen Auftraggebern. So hat er beispielsweise in Koblenz triste, graue Stromkästen in absolute Hingucker verwandelt.

Steffen vermittelt mit seiner Kunst unterschiedlichste Inhalte und setzt Themen auf kreative und auch fantasievolle Weise um. Seine realistischen Darstellungen sind täuschend echt. Die Meise auf einem Stromkasten lässt sich nur durch ihre Größe von einem echten Vogel unterscheiden. Die Gartenlandschaft auf einer Hauswand macht diese geradezu unsichtbar und lässt sie mit ihrer Umgebung völlig verschmelzen.

Dass allein mit Sprühdosen so detailreiche und anspruchsvolle Bilder entstehen können, ist kaum vorstellbar. Doch tatsächlich arbeitet Steffen ausschließlich mit Dosen, nutzt weder Pinsel noch Schablonen. „Eigentlich ist es gar nicht so schwer, wie es aussieht, sondern etwas, das man lernen kann“, erklärt er ganz selbstverständlich. „Wenn man weiß, wie es geht, die richtige Technik, genügend Übung und Erfahrung hat, kann das theoretisch jeder.“ Wenn man seine Arbeiten sieht, mag man diesen bescheidenen Worten des Künstlers kaum glauben.

### DIE ENTWICKLUNG IST NIE ABGESCHLOSSEN

Die größte Herausforderung liegt für ihn darin, den eigenen Perfektionismus zu kontrollieren. „Selbst wenn ein Auftrag abgeschlossen ist, fällt mir im Nachhinein immer noch etwas auf, das ich hätte anders oder besser machen können.“ So entwickelt sich Steffen kontinuierlich weiter. „Wenn ich meine Arbeiten von damals mit denen von heute vergleiche, könnte ich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen“, sagt er lachend. Durch die unterschiedlichen Projekte, die sich nicht nur durch das Motiv, sondern auch durch die Größe, Untergründe und andere Bedingungen unterscheiden, lernt er immer dazu.

Auch sein Stil entwickelt sich stets weiter. „Die wechselnden Aufgaben und unterschiedlichen Vorstellungen von Kunden erfordern immer neue Herangehensweisen und das Denken in anderen Dimensionen.“ Besuche im Ausland inspirieren ihn ebenfalls: „Jedes Land und jede Kultur haben ihren ganz eigenen Stil. Die internationalen Unterschiede sind wirklich spannend. Gerade in Lateinamerika sind die Bildmotive, aber vor allem auch die Einstellung Graffiti gegenüber, ganz anders als hier. Die Leute sind aufgeschlossener.“

Der sympathische Künstler wird der Graffiti-Kunst jedoch auch in unserer Gesellschaft wesentlich zu einer positiveren Wahrnehmung und größerer Akzeptanz verhelfen. Seine Gemälde sprechen schließlich für sich.

Einen ganz besonderen Traum hat er noch. „Ich würde wahnsinnig gerne in Österreich oder in der Schweiz eine Berghütte gestalten. Allein die Vorstellung, im Umfeld einer Bergkulisse zu arbeiten, ist unglaublich.“ Unrealistisch ist dieser Traum bei weitem nicht und wir können gespannt sein, wann und wo er ihn umsetzen wird. ■



### KONTAKT

CITERART CONCEPT & COLOR  
 Inh. Steffen Tschuck  
 Beckenkampstraße 20 | 56076 Koblenz  
 06772 3003010 | 0176 64442278  
 info@citerart.de | www.citerart.de



# Qualität, Innovation

## & WOHNIDEEN MIT CHARAKTER



Frischer Wind bei Möbel May: Mit der umfassenden Erneuerung unserer Muster-Studios setzen wir ein klares Zeichen für modernes Wohnen und zeitgemäßes Design. Ein besonderes Highlight dabei: Die renommierte Marke Musterring ist ab sofort in allen Möbel May Filialen erhältlich – Neuwied und die Wohnfabrik haben nachgezogen, nachdem Ulmen und Mayen die Marke bereits seit Jahresbeginn erfolgreich führen.

„Musterring steht für Qualität, Innovation und Wohnideen mit Charakter – genau das passt zu unserer Philosophie“, erklärt Christian May, Geschäftsführer von Möbel May. Gemeinsam mit Hans Nuppeney, einem der Gesellschafter, präsentiert er stolz die neue Musterring-Ausstellungsfläche, die aktuell in allen Häusern zu sehen ist.

Ob elegantes Wohnzimmer, stilvolle Schlafzimmer oder stimmige Komplettkonzepte – die aktuellsten Musterring-Kollektionen bieten Inspiration für jeden Geschmack und jede Wohnsituation.

Zur Einführung der neuen Ausstellung erwartet Sie ein exklusiver Studio NEU-Eröffnungsrabatt! Näheres erfahren Sie direkt vor Ort in unseren Häusern.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Musterring bei Möbel May – jetzt in Neuwied, Mayen, Ulmen und in der Wohnfabrik!

VIELE NEUHEITEN UND NOCH MEHR MARKENKOMPETENZ **STUDIO**

**NEU**  
**ERÖFFNUNG**  
MIT HOUSE OF Musterring



**Musterring**

Wohnlandschaft Bezug Stoff „Mono“, ca. 292x185 cm. Art. 99412 Musterring, Mod. JustBI PM100 **statt 2299,- ab 1838,-**



**Musterring**

Wohnlandschaft Bezug Stoff „Famous nature“, ca. 165x313x219 cm. Art. 99401ff Musterring, Mod. MR365 **statt 2699,- ab 2158,-**



**Musterring**

Wohnwand Echt Lack cashmere/Eiche Sand furniert, ca. 325 cm breit. Beleuchtung optional, Art. 44309/12 Musterring, Mod. Kara Frame **statt 4599,- ab 3679,-**



**Musterring**

Tisch Charaktereiche massiv geschliffen, ca. 180x100 cm. Art. 44278ff **statt 1998,- nur 1398,-**  
*Massivholz!*

Stuhl Bezug Stoff Bouclé, versch. Farben, Gestell schwarz, Art. 44278ff/1 Mod. Tiama **statt 299,- je 239,-**

# 20%<sup>#)</sup> + 5%<sup>##)</sup>

**Premiererabatt auf Möbel-Neubestellungen an allen Standorten!**      **auf reduzierte Premiereangebote**



**Musterring**

Polsterbett Bezug Stoff, LF ca. 180x200 cm. Kissen, Plaid, Rahmen und Matratzen optional, Art. 44267 Musterring, Mod. Delano **statt 1209,- ab 966,-**



**Musterring**

Polsterbett inkl. 7-Zonen-Taschenfederkern-Matratzen, Lattenrahmen und Bettkasten **statt 2598,- ab 2078,-**

Polsterbettgestell LF ca. 180x200 cm. Kissen, Plaid, Rahmen und Matratzen optional, Art. 44268 Musterring, Mod. Delphi **statt 1648,- ab 1318,-**



**Musterring**

Tisch MDF Lack, ca. 200x110 cm. Art. 44320ff **statt 2482,- nur 1985,-**

*Stühle und Tisch in versch. Farben erhältlich!*

Stuhl Bezug Stoff Bouclé, Art. 44320ff/1 Musterring, Mod. JustBI SPI50 **statt 346,- je 277,-**

Möbel May GmbH **...das Gelbe vom Ei**  
**Möbel may**  
✓ WER VERGLEICHT KAUFT HIER!

**Küchen Kompetenz ZENTRUM**

Neuwied Blücherstraße 1-3 Tel. 02631 / 8 39 80  
Mayen Am Wasserturm 15 Tel. 02651 / 9 58 10  
Ulmen Industriestraße 9 Tel. 02676 / 9 36 00  
Montag nach Vereinbarung • Di. - Fr. 9.30 - 18.30 Uhr • Sa. 9.30 - 16.00 Uhr  
Immer aktuell informiert unter: [www.moebelmay.de](http://www.moebelmay.de)

Gültig bis 30.12.2025 bei Neuaufträgen. #) 20% auf Neubestellungen auf Herstellerpreise für Möbel. Ausgenommen die Marken Ambianta, Casada, COCOMaison, Henders & Hazel, Lattoflex, Linea, Schöner Wohnen, XO-Interiors und Xoon sowie in unseren Anzeigen und Prospekten beworbene Ware. Nicht kumulierbar mit anderen Vorteilen. ##) 5% EXTRA auf reduzierte Artikel, ausgenommen die auf unserer Homepage, im Onlineshop und in unseren Onlineprospekten abgebildeten Angebote.

# WALD.WEIT

## RHEINGAU HOTEL & RETREAT

Design trifft Natur.  
Genuss trifft Weitblick.

Text: Jacqueline Schlechtriem  
Fotos: Tim Karapetian, Nadja Kuschel



Es gibt Orte, an denen die Zeit leiser tickt. An denen sich Architektur und Natur nicht begegnen, sondern ineinandergreifen. Das neue WALD.WEIT Rheingau Hotel & Retreat oberhalb von Kiedrich im südhessischen Rheingau-Taunus-Kreis, ist genau so ein Refugium. Auf einem Hochplateau über dem Rheintal und umgeben von 18 Hektar Wald, liegt das Hotelensemble in absoluter Alleinlage. Hier offenbart sich Luxus durch absolute Ruhe, klare Luft und den frischen Duft des Waldes – noch bevor man das Zimmer betritt.

### WALD ALS DESIGNPRINZIP

Das WALD.WEIT folgt einer klaren ästhetischen Sprache: vertikale Lamellen, Naturstein, Holz und Glas greifen die Strukturen der Umgebung auf – der Wald ist allgegenwärtig. Die vom Wiesbadener Architekturbüro BGF+ entwickelten Gebäude wirken wie gewachsen, als gehörten sie seit jeher hierher. Innen setzt sich das Naturkonzept fort: organische Formen, warme Farben, viel Holz, weiche Textilien. Die bodentiefen Fenster holen die Landschaft ins Zimmer. 80 Zimmer und Suiten laden zum Durchatmen und Staunen ein. Maßgefertigte Möbel, zurückhaltendes Design und fein abgestimmte Materialien erzeugen eine Atmosphäre, die Exklusivität mit Lässigkeit verbindet. Und in jedem Raum: Stille, Raum, Weite.

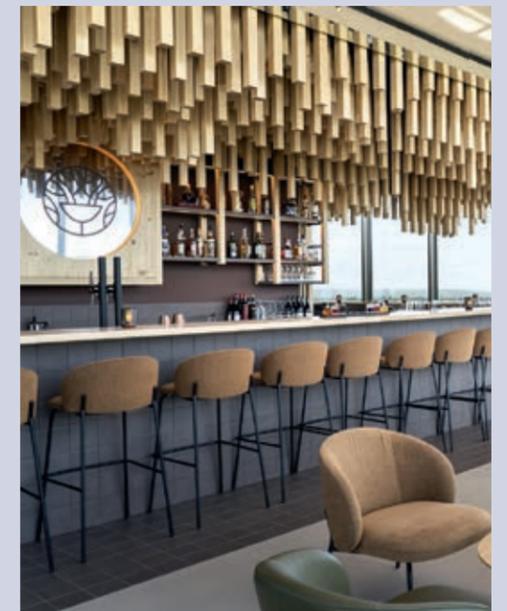
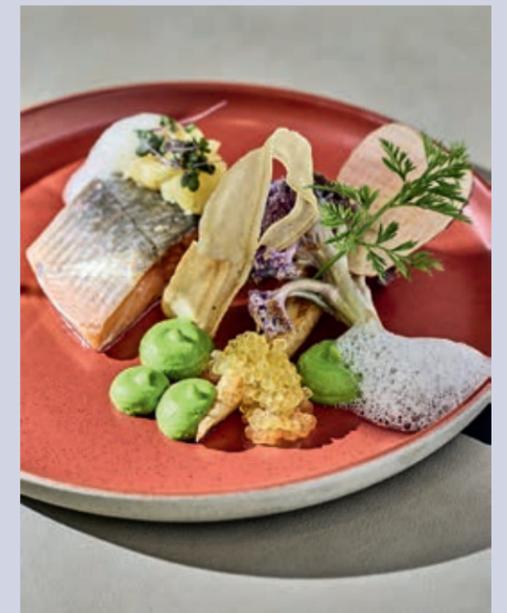
### GENUSS MIT HALTUNG

Kulinarik ist im WALD.WEIT keine Pflicht, sondern Passion. Küchenchef Falk Richter interpretiert die Region mit Hingabe und einem Blick für das Wesentliche. Im Restaurant WALD.FEIN wird täglich saisonal gekocht – mit Produkten aus dem hauseigenen Garten, Wildkräutern aus dem Wald und Zutaten von lokalen Erzeugern. Die Speisekarte liest sich wie ein Spaziergang durch die Rheingauer Natur: fermentierter Blumenkohl, Goldforelle mit Löwenzahn, Hirschkalbsrücken mit Birkenrinde-Pasta – pur, überraschend, handwerklich meisterhaft. Dazu wird nicht irgendein Wein gereicht, sondern die Elite des Rheingaus. Das Hotel kooperiert mit Top-Winzern wie dem renommierten Weingut Robert Weil, der hauseigene Sommelier berät bei der perfekten Begleitung. Über 300 Etiketten lagern im Keller – von feinherb bis edelsüß.

Für entspannte Nachmittage lädt der Sommergarten wochenends am Waldrand mit regionaler Küche in legerem Ambiente ein, am Abend wird die Rooftop-Bar WALD.TROPFEN zum Hotspot über den Baumwipfeln. Hier trifft fein gemixter Drink auf Fernblick. Und manchmal auf einen Sonnenuntergang, der fast zu schön ist, um ihn zu glauben. WALD.WEIT ist kein Hotel, das man nur besucht. Es ist ein Ort, der nachwirkt – weil er ein Gefühl weckt, das in der Hektik des Alltags oft verloren geht: das tiefe Wissen, am richtigen Ort zu sein. Elegant. Erdverbunden. Echt. ■

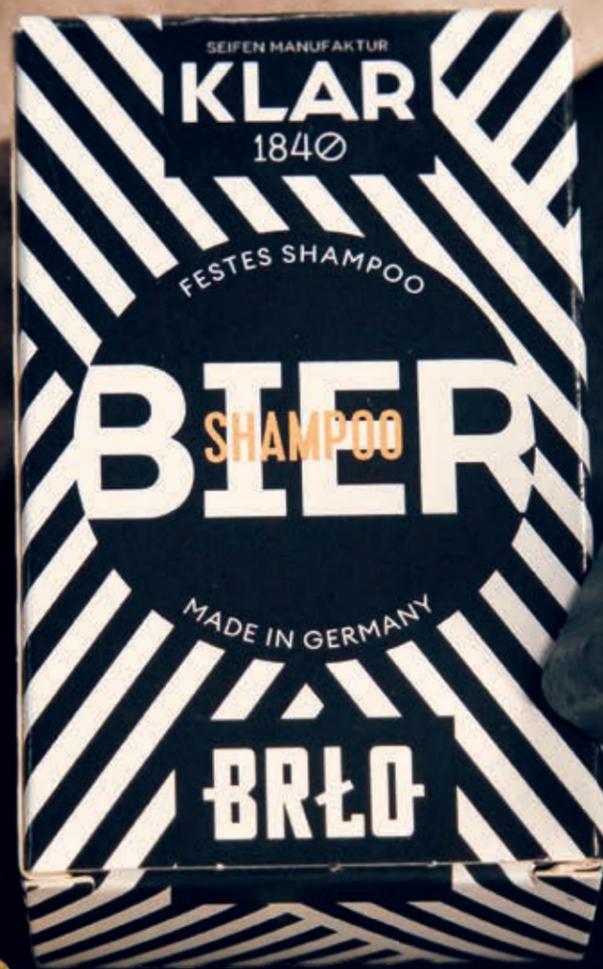
### BUCHUNGEN

Am Hahnwald 1 | 65399 Kiedrich | 06123 18445-0  
info@wald-weit.com | www.wald-weit.com  
Facebook @Wald.Weit Rheingau Hotel & Retreat  
Instagram @wald.weit.retreat



# Hopfenernte UND Weinlese

KLAR SEIFEN FEIERT



INFOS  
www.klarseifen.de

## HERBSTLICHE PFLEGE MIT BIERSHAMPOO UND WEINSEIFEN

Text: Sputnik GmbH | Fotos: Klar Seifen

Wenn die Hopfengärten goldgrün glänzen und in den Weinbergen die reifen Trauben schwer an den Reben hängen, beginnt für Genussmenschen und Gastronomiebetriebe die schönste Jahreszeit. Das Aroma der Ernte fängt Klar Seifen in einigen Pflegeprodukten ein. Besonderen Wert legt die Manufaktur dabei auf Nachhaltigkeit: Sowohl die Badeseifen Riesling und Spätburgunder als auch das feste Biershampoo verzichten auf tierische Inhaltsstoffe und sind plastikfrei verpackt.

### Schaumkronen der besonderen Art

Hopfen, Malz und Hefe enthalten wertvolle Nährstoffe und Antioxidantien, die sich besonders gut für die Haarpflege eignen. Deshalb hat Klar Seifen zusammen mit der Berliner Kultbrauerei BRLO ein festes Biershampoo kreiert. Der hochwertige Hopfen kräftigt die Haarwurzel, sorgt für Glanz und beruhigt zugleich die Kopfhaut. Mit seinem holzig-herben und frischen Duft belebt das feste Shampoo. Durch ein spezielles Walzverfahren in der Manufaktur ist es besonders ergiebig und langlebig. Als festes Seifenstück ist es zudem auslaufsicher und somit perfekt für den Urlaub und das Handgepäck geeignet. Das Biershampoo (100 g) kostet 10 Euro.

### It's wine o'clock

Passend zur Weinlese bietet Klar Seifen zwei Badeseifen mit echtem Riesling und Spätburgunder aus der Region Heidelberg. Genau wie ein guter Tropfen aus dem Regal bestechen diese Weinseifen mit ihrem aromatischen Duft: Während die Rieslingseife eine spritzig-frische Note verströmt, betört die Spätburgunderseife mit einem würzig-warmen, dezent fruchtigen Geruch. Das enthaltene Traubenkernextrakt verwöhnt die Haut mit extra viel Feuchtigkeit und die antioxidative und regenerative Wirkung der Inhaltsstoffe hat zudem eine straffende Funktion. Beide Badeseifen sind frei von Palmöl und tierischen Inhaltsstoffen. Sie sind plastikfrei verpackt und kosten je 9 Euro (150 g). Das Set mit beiden Weinseifen ist für 17,90 Euro erhältlich.

Alle Produkte von Klar Seifen sind erhältlich im Onlineshop, im Manufakturverkauf Plankstadt, im Store in der Heidelberger Innenstadt sowie bei ausgewählten Händlern. ■



VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

# Frauen POWER

EINE SPIELZEIT VOLLER PERSPEKTIVEN  
UND INTERNATIONALER INTERPRETATIONEN  
AM MUSIK-INSTITUT KOBLENZ

Text: Claus Ambrosius | Fotos: Yves Petit, Marco Borgreve

Mehr Frauenpower geht kaum: In der aktuellen Spielzeit stehen beim Musik-Institut Koblenz sieben verschiedene Frauen am Pult der Anrechtskonzerte – und zwei Männer. Die Saison verspricht viele internationale Handschriften in der Interpretation – eine Mischung, die auch Neulinge im Konzertsaal neugierig machen dürfte.

## DIRIGENTINNEN IM RAMPENLICHT

Bei den Anrechtskonzerten des Musik-Instituts Koblenz in der Rhein-Mosel-Halle treten in dieser Saison sieben Gäste ans Dirigentenpult der Rheinischen Philharmonie – und es sind ausschließlich Frauen. In einer Musikwelt, die jahrhundertlang vom Bild des männlichen Maestros geprägt war, fällt das unweigerlich ins Auge.

Beim Staatsorchester Rheinische Philharmonie, das auch in diesem Jahr bei neun der zehn Konzerte des Musik-Instituts zum Einsatz kommt, ist diese Besetzung keines-



## SPIELZEIT 2025/2026

ALLE KONZERTE FINDEN FREITAGS UM 20 UHR  
IN DER RHEIN-MOSEL-HALLE IN KOBLENZ STATT.

## FREITAG, 7. NOVEMBER

GABRIEL FAURÉ | Masques et Bergamasques,  
Orchestersuite  
MAURICE RAVEL | Klavierkonzert G-Dur  
W. A. MOZART | Jupiter-Sinfonie  
SOLIST | Alexander Krichel  
DIRIGENT | Dirk Kaftan,  
Beethoven Orchester Bonn

## FREITAG, 28. NOVEMBER

SAMUEL BARBER | Adagio for Strings  
WILLIAM WALTON | Cellokonzert  
IGOR STRAWINSKY | Petruschka  
SOLIST | Alexey Stadler  
DIRIGENTIN | Bar Avni,  
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

## FREITAG, 12. DEZEMBER

J. S. BACH | Weihnachtsoratorium  
Chor des Musik-Instituts Koblenz  
SOLISTEN | Sabine Goetz (Sopran), Julia  
Diefenbach (Alt), David Jakob Schläger (Tenor),  
Benjamin Russell (Bass)  
DIRIGENT | Lutz Brenner,  
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

## FREITAG, 23. JANUAR

EDVARD GRIEG | Peer Gynt Suite Nr. 1  
CARL NIELSEN | Klarinettenkonzert  
JEAN SIBELIUS | Sinfonie Nr. 2  
SOLIST | Sebastian Manz  
DIRIGENTIN | Chloé Dufresne,  
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

## FREITAG, 6. FEBRUAR

CLAUDE DEBUSSY | Iberia  
MAURICE RAVEL | La Valse  
JACQUES IBERT | Flötenkonzert  
MAURICE RAVEL | Bolero  
SOLISTIN | Jasmine Choi  
DIRIGENTIN | Marzena Diakun,  
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

## FREITAG, 27. FEBRUAR

SERGEJ PROKOFIEW | Sinfonie classique D-Dur op. 25  
GEORGE GERSHWIN | Concerto in F  
DMITRI SCHOSTAKOWITSCH | Sinfonie  
Nr. 1 f-Moll op. 10  
SOLISTIN | Claire Huangci  
DIRIGENTIN | Emilia Hoving,  
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

## FREITAG, 20. MÄRZ

CÉSAR FRANCK | Die Sieben Worte Jesu am Kreuz  
GABRIEL FAURÉ | Requiem op. 48  
SOLISTEN | Katharina Persicke (Sopran),  
Johannes Mayer (Tenor), Thomas Berau (Bass)  
DIRIGENT | Lutz Brenner, Chor des Musik-Instituts  
Koblenz & Staatsorchester Rheinische Philharmonie

## FREITAG, 24. APRIL

ANTONIÍN DVOŘÁK | Scherzo capriccioso  
THOMAS ADÈS | Violinkonzert Concentric Paths  
GUSTAV MAHLER | Sinfonie Nr. 1  
SOLIST | Ilya Gringolts  
DIRIGENTIN | Anu Tali,  
Staatsorchester Rheinische Philharmonie

falls als Quote gedacht, wie Orchesterintendant Günter Müller-Rogalla versichert. Für diese Spielzeit, in der das Orchester ausnahmsweise keinen Chefdirigenten hat, hatte er eine Liste mit potenziellen Dirigentinnen und Dirigenten erarbeitet, deren Handschrift, künstlerischer Weg und Energie möglichst gut zum Programm passen sollten. Am Ende ergab sich eine Auswahl – und die Mehrheit daraus bestand aus Frauen.

Dass diese Entscheidung noch immer ungewöhnlich wirkt, hat mit der Geschichte zu tun. Jahrzehntlang waren für Frauen am Pult Netzwerke, Sichtbarkeit und Gelegenheiten strikte Mangelware. Während Musikerinnen als Solistinnen bereits etabliert waren, blieb die Leitung gerade großer Orchester größtenteils Männern vorbehalten. Wie viele gut ausgebildete Dirigentinnen es auf dem internationalen Parkett tatsächlich mittlerweile gibt, wird nicht zuletzt in dieser Saison der Koblenzer An-

rechtskonzerte sichtbar, in der Künstlerinnen aus Frankreich, Polen, Estland, Israel, Norwegen, den USA und aus Russland am Pult stehen.

### EIN VORGESCHMACK AUF DIE ZUKUNFT

Die Spielzeit 2025/2026 ist zwar eine Saison des Übergangs, wird gleichzeitig aber auch zum Auftakt – denn die aus Polen stammende Marzena Diakun, die ab 2026/2027 erste Chefdirigentin der Rheinischen Philharmonie wird, ist eine der sieben Gastdirigentinnen dieser Spielzeit. Daneben ist sie bereits in die Planungen für die kommenden Jahre eingebunden. Das Orchester konnte sie schon bei einigen Projekten kennenlernen – und es ist nicht übertrieben zu sagen, dass die Vorfriede und Neugierde auf die neue Chefin groß sind, bei den Musikerinnen und Musikern ebenso wie beim Publikum. Auch manche der weiteren Dirigentinnen sind der Rhei-

nischen Philharmonie von früheren gemeinsamen Projekten bekannt. Die Leiterin des zehnten und letzten Konzerts der Saison komplettiert sogar ein seltenes Triple: Die Estin Anu Tali hat bereits 2017 und 2023 in Koblenz Anrechtskonzerte dirigiert – beide Male mit großem Echo.

Das Programm der Konzertsaison ist denkbar breit gefächert: Mozart, Schumann, Mahler, Wagner, dazu Sibelius, Dvorák, Barber, neue Musik und noch viel mehr. Die Mischung ist ebenso international wie abwechslungsreich: ein Panorama der Romantik, nordische Klangfarben, amerikanische Moderne, „Klassiker“ verschiedener Epochen mit Wiedererkennungswert. Und am Ende wird eine Zahl auf jeden Fall hängenbleiben: sieben von sieben. Wer will, kann darin ein Signal sehen. Oder einfach den selbstverständlichen Ausdruck einer neuen Normalität. Auf jeden Fall aber zeigt die außergewöhnliche Saison, wie umfangreich und vielseitig die Szene interessanter Dirigentinnen heute ist. ■

*Foto vorherige Seite | Chloé Dufresne studierte zunächst Bratsche, Gesang und Chorleitung, bevor sie an der Sibelius-Akademie in Helsinki zum Dirigierstudium wechselte. Sie wurde ins Förderprogramm Dudamel-Fellowship in Los Angeles aufgenommen und gewann beim Wettbewerb in Besançon 2021 sowohl den Orchester- als auch den Publikumspreis und den Preis der Jury. Sie blickt neben dem sinfonischen Bereich auch auf eine umfangreiche Operntätigkeit zurück und leitet in Koblenz das 6. Anrechtskonzert am 23. Januar 2026.*

*Foto oben | In dieser Saison kommt sie zur Leitung des 7. Anrechtskonzerts am 6. Februar 2026 noch als Gast nach Koblenz. Ab der Saison 2026/2027 ist Marzena Diakun erste Chefdirigentin der Rheinischen Philharmonie.*

### TICKETS & INFOS

[www.musik-institut-koblenz.de](http://www.musik-institut-koblenz.de)

# HERBSTZEIT IST Saunazeit

GUT GERÜSTET DURCH DIE  
DUNKLE JAHRESZEIT

Text und Fotos: monte mare

Der Herbst rückt mit großen Schritten näher – und mit ihm kommen nicht nur Schmuddelwetter und Dunkelheit, sondern vor allem Husten, Schnupfen und Heiserkeit.

Wer gesund durch die dunkle Jahreszeit kommen möchte, sollte sein Immunsystem rechtzeitig stärken. Neben einer vitaminreichen Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft ist besonders regelmäßiges Saunieren die beste und gleichzeitig angenehmste Art, Erkältungen vorzubeugen. Eine Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes belegt: 76 % der 17.000 befragten Saunagäste bleiben fast oder vollständig frei von Infekten. Das Wechselspiel von Hitze und Kälte härtet den Körper optimal ab und bringt Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab.

Sich einfach mal entspannen und die Seele baumeln lassen – das hilft ebenfalls beim Kampf gegen Infekte. Stress macht den Körper anfälliger für Viren und Bakterien. Wer sich hin und wieder eine Auszeit vom Alltag gönnt, ist weniger anfällig für Krankheiten. Durch die Wärme erweitern sich zudem die Blutgefäße und die Muskeln entspannen sich. Verspannungsbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen lassen nach.

Regelmäßiges Saunabaden stärkt nicht nur Abwehrkräfte und Kreislauf. Regen, Wind und Dunkelheit machen auch der Seele zu schaffen. Ein Ausflug in die Sauna ist bei herbstlichen Temperaturen und nasskaltem Wetter genau das Richtige, um Körper und Geist die fehlende Wohlfühl-Wärme zurückzugeben. In den Wohlfühlwelten von monte mare dreht sich alles um die Themen Baden, Sauna und Wellness. Ob nach einem ereignisreichen Tag, nach Sport und Bewegung an der frischen Luft, an Schlechtwetter-Tagen oder einfach mal zwischendurch: Erholung für Körper, Geist und Seele ist bei monte mare garantiert.

Was kann es Schöneres geben, als dem grauen Alltag zu entfliehen und gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Gesundheit und Schönheit zu tun? Egal ob süßes Nichtstun oder aktives Verwöhnprogramm in traumhaftem Ambiente – monte mare lädt seine Gäste mit einem abwechslungsreichen Entspannungsangebot zum Urlaub vor der Haustür ein. ■

## INFOS

[www.monte-mare.de](http://www.monte-mare.de)



Wellness-  
Anwendungen

Andernach  
Hotel

Rheinbach  
Saunagarten

Andernach  
Geysirs sauna

Rheinbach  
Indoor-Tauchzentrum

Rheinbach  
Freizeitbad

Ruhe  
genießen

## Baden, Sauna, Wellness & mehr

Ob süßes Nichtstun oder aktives Verwöhnprogramm – bei monte mare bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, ganz individuell abzuschalten und zu genießen. Und es erwartet Sie ein ganz besonderer Luxus: Zeit.



**Gewinnspiel:** Urlaubstag  
bei monte mare gewinnen.  
**Viel Glück!**



monte mare Andernach · monte mare Rheinbach · [www.monte-mare.de](http://www.monte-mare.de)

# Ciao Bella!



NEUE PRIMADONNA AROMATIC VON DE'LONGHI

## Verführt mit Stil und Genuss

Text: De'Longhi | Fotos: De'Longhi, stock.adobe.com

Der erste Kaffee am Morgen – ein Moment voller Vorfreude auf den Tag. Noch im Bett genügt ein Fingertipp in der neuen My Coffee Lounge App von De'Longhi und die PrimaDonna Aromatic beginnt mit der Zubereitung. Während sich das volle Aroma frisch gemahlener Bohnen in der Luft entfaltet, wartet in der Küche dann bereits der perfekte Kaffee.

Doch Genuss kennt keine Tageszeit: Ob vom Sofa, aus dem Homeoffice oder während die Gäste am Tisch Platz nehmen – dank smarter Konnektivität lässt sich der neue Kaffeevollautomat von De'Longhi jederzeit intuitiv per App steuern.

Aber nicht nur das: Viele Kaffeeliebhaber suchen einen Kaffeevollautomaten, der sich perfekt in ihr hochwertiges Interieur integriert. „Das elegante Erscheinungsbild der PrimaDonna Aromatic zeugt von höchster Handwerkskunst und modernster Technologie. Gefertigt aus hochwertigem Edelstahl und langlebigen Materialien, garantiert sie eine lange Lebensdauer und ein erstklassiges Nutzungserlebnis“, erklärt Marco Vaona, Lead Product Designer bei De'Longhi.

### EXKLUSIVES DESIGN UND PREMIUM-MATERIALIEN

„Italienisches Design ist nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern Ausdruck von Leidenschaft, Qualität und Perfektion. Mit der PrimaDonna Aromatic haben wir eine Maschine geschaffen, die großartigen Kaffee zubereitet und gleichzeitig ein Design-Statement in jeder Küche setzt – elegant, hochwertig und



intuitiv bedienbar“, erklärt Vaona weiter. „Die fließenden Übergänge zwischen verschiedenen Materialien, die harmonische Linienführung und das sanft zu den Benutzern geneigte, intuitive 5"-Touch-Display machen die PrimaDonna Aromatic zu einer echten Stil-Ikone.“

Die PrimaDonna Aromatic ist ein erstklassiges Beispiel für die preisgekrönte Designkompetenz von De'Longhi: Die Marke wurde für ihre herausragende Gestaltung des neuen Kaffeevollautomaten mit dem IF Design Award ausgezeichnet und beweist, dass sie auch ein Statement für Stil und Qualität ist.

### TECHNOLOGIE, DIE DEN GESCHMACK PERFEKTIONIERT

Das perfekte Kaffeeerlebnis garantiert die Bean Adapt Technology, denn die PrimaDonna Aromatic passt sich automatisch an die verwendeten Kaffeebohnen an – von Mahlgrad bis Extraktionszeit. Ein digitales Mahlwerk, das über das Display der Maschine präzise eingestellt werden kann, sorgt für maximale Aromaentfaltung und ermöglicht italienische Barista-Qualität für zu Hause (Adaptive Grinding Technology).

Neben Klassikern wie Espresso und Cappuccino bietet die PrimaDonna Aromatic über 30 Rezepte, darunter auch Cold-Brew-Getränke in unter fünf Minuten – perfekt für heiße Tage oder als erfrischender Energiekick.

Eine intuitive Bedienung und die Speicherung von bis zu vier Nutzerprofilen ermöglicht das 5"-TFT-Full-Touch-Farbdisplay. Gepaart mit der WiFi-Funktion für die Konnektivität zur neuen My Coffee Lounge App (iOS & Android) entstehen umfangreiche Personalisierungsmöglichkeiten für Benutzer. Außerdem lässt sich über die App der Zustand der Maschine jederzeit kontrollieren und ein direkter Kontakt zum Kundenservice herstellen. ■

### INFOS

Modelle: PrimaDonna Aromatic  
ECAM630.55.SSM,  
ECAM630.55.SM,  
ECAM630.75.TM,  
ECAM630.75.TSM

UVP: 1.699,90 – 1.899,90 EUR\*

\*Die Preisgestaltung obliegt dem Handel.



# Hochsensibilität IST EINE SUPERKRAFT



## WAS SICH HINTER DIESEM BEGRIFF VERBIRGT

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: stock.adobe.com, privat

**H**ochsensibilität. Ein Begriff, der vielen fremd und dessen Bedeutung bisher kaum bekannt ist. Lediglich in den sozialen Medien taucht er immer wieder auf, jedoch oft als Modewort, das fehlerhaft definiert und in falschen Zusammenhängen genutzt wird. Was sich tatsächlich hinter dem Namen verbirgt, ist ein Persönlichkeitsmerkmal, welches sich durch eine intensivere Wahrnehmung von Reizen kennzeichnet. Bedeutet: Menschen, die hochsensibel sind, sind nicht etwa besonders zart besaitet, sondern können ihre Umwelt und die Gefühle anderer Menschen mit allen Sinnen intensiver und detaillierter wahrnehmen. Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder visuelle Eindrücke werden weniger herausgefiltert und bleiben länger im Bewusstsein. Laut Forschungen der Ruhr-Universität Bochum vereinfacht gesagt: Die Filtermöglichkeit des Gehirns funktioniert anders.

„Du sitzt zum Beispiel in einem Restaurant, unterhältst dich mit deiner Begleitung, hörst aber gleichzeitig die Gespräche am Nebentisch, das Geklapper von Geschirr in der Küche, riechst das Parfum deines Sitznachbarn, die fertigen Gerichte, die die Bedienung an dir vorbeiträgt, das Holz der Möbel. Du fühlst die vielleicht unbequeme Lehne in deinem Rücken, die Temperaturunterschiede, wenn sich Türen öffnen und schließen. Du spürst die Stimmung der einzelnen Gäste, das Kratzen des Etiketts an deinem Pullover und einen Luftzug, weil irgendwo ein Fenster geöffnet ist.“ So beschreibt Kristina Steinhauer ihren typischen Alltag als Hochsensible. Absolute Reizüberflutung. Ein Begriff, der der Gesellschaft vertrauter ist, denn der ein oder andere hat schon Situationen erlebt, in denen er so gefühlt hat. Der Hochsensible jedoch ist einer solchen Reizüberflutung permanent ausgesetzt – jeden Tag, den ganzen Tag. Die Folgen sind schnelle mentale Erschöpfung, Müdigkeit und das dringende Bedürfnis nach Rückzugsmöglichkeiten und Ruhepausen. Gerne allein in einem Raum zu sein, ist etwas, das Kristina schon als Kind gespürt und gebraucht hat.

### Hochsensibilität ist keine Schwäche

Laut neusten wissenschaftlichen Studien sind um die 30 Prozent der Weltbevölkerung hochsensibel. Die Dunkelziffer ist aufgrund der geringen Bekanntheit und fehlenden Aufklärung deutlich höher. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie hochsensibel sind und dass es eine Erklärung dafür gibt, warum sie sich so fühlen, wie sie sich fühlen.

# ES IST EIN RATGEBER UND EIN SPANNENDER REISEBEGLEITER IN EINE **verborgene** WELT!

”

So ging es auch Kristina und ihrem Bruder Andre, der ebenfalls hochsensibel ist. „Nein. Ich bin eine starke Frau“, war Kristinas erste Reaktion auf die von ihrem Umfeld geäußerten Vermutungen, dass sie hochsensibel sein könnte. Sowohl für sie damals als auch für den Großteil der Gesellschaft heute wird Sensibilität mit Schwäche assoziiert und gleichgesetzt. Schnell wird ein Hochsensibler in die Schublade gesteckt, er sei introvertiert, unsicher und nicht belastbar.

Mit diesen Vorurteilen wollen die Geschwister aufräumen und auf die positiven Aspekte der Hochsensibilität aufmerksam machen. Gemeinsam haben sie ein Buch geschrieben, indem sie aufklären und Klischees widerlegen sowie Hilfestellung und Antworten geben. „Stell dich doch nicht so an“ und „Sei nicht so sensibel“ haben sich der Sozialpädagoge und die Gesundheitsberaterin regelmäßig anhören müssen. Genau deswegen haben sie ihr Buch so benannt. Mit dem Zusatz, dass Hochsensibilität eine Gabe sei. „Es ist ein Ratgeber und ein spannender Reisebegleiter in eine verborgene Welt.“

## Wissenschaftliche Definition

In Deutschland ist die Hochsensibilität ein Randthema und noch lange nicht so etabliert,

wie beispielsweise in England oder vor allem in den USA. Dort hat die Definition ihren Ursprung und die Forschung ihre Wurzeln. Elaine N. Aron, selbst hochsensibel, prägte in den 1990er Jahren erstmals den Begriff der „Sensory Processing Sensitivity“, zu Deutsch: die Sinnesverarbeitungs-Sensibilität. Aron sieht die Hochsensibilität nicht als ein psychologisches, sondern als angeborenes und auch vererbbares Phänomen. Sie lehnt sich damit an die Erklärung von Psychiater Wolfgang Klages an, der beschrieb, dass die Anomalie biologisch verankert sei. Im Thalamus, dem „Tor zum Bewusstsein“, werden alle Sinneseindrücke aus der Um- und Innenwelt gesammelt, gefiltert und zur Bewusstwerdung weitergeleitet. Die Reizschwelle des Thalamus sei bei hochsensiblen Personen jedoch niedriger, wodurch es zu einer höheren Durchlässigkeit von eingehenden Reizen komme. Bei der Hochsensibilität handelt es sich folglich um eine andere Arbeitsweise des Gehirns und nicht etwa um eine Krankheit.

Aufgrund dessen ist jedoch eine medizinische Diagnose im klassischen Sinne nicht möglich und es gibt kein einheitliches Verfahren, um die Hochsensibilität zweifelsfrei belegen zu können. Ob man hochsensibel ist, lässt sich nur anhand von Tests und der Beantwortung von Fragebögen ermitteln.



ISBN SOFTCOVER  
978-3-347-99180-4  
AUCH ALS E-BOOK  
ERHÄLTlich

## Typische Merkmale der Hochsensibilität

Vier zentrale Merkmale, die den hochsensiblen Charakter prägen, sind hohe Sensibilität gegenüber subtilen Reizen, eine tiefere Verarbeitung aller Informationen, eine stärkere emotionale Intensität und eine erhöhte Empfänglichkeit für Erschöpfung und Überstimulation.

Die Wahrnehmung und die Reaktion auf Reize ist jedoch bei jedem Hochsensiblen genauso individuell wie bei einem nicht Hochsensiblen. Dennoch lassen sich einige markante Eigenschaften feststellen, die die Hochsensiblen, wenn auch in unterschiedlicher Intensität, gemeinsam haben. Ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn beispielsweise. „Ich hatte schon in der Schule den Drang, den Schwächeren zu helfen und mich auf deren Seite zu stellen“, erzählt Andre Steinhauer. „Obwohl ich im Sport sehr gut war, wollte ich immer in das Team mit den geringsten Gewinnchancen.“ Eine ausgeprägte Analysefähigkeit, Gewissenhaftigkeit, Kreativität und das Talent, schnell innovative Lösungen zu finden, gehören ebenfalls zu den typischen Merkmalen der Hochsensibilität.

Auch eine überproportional hohe Empathie, Anpassungsfähigkeit und Beobachtungsgabe

zeichnen die Hochsensiblen aus. „Ich fühle das, was eine andere Person fühlt. Ich gehe raus, bin total gut gelaunt, begegne dann einer vielleicht sogar fremden Person und fühle mich plötzlich anders“, schildert Kristina. „Bis ich wusste, dass ich hochsensibel bin, habe ich mich immer wieder gefragt, was mit mir nicht stimmt. Ich konnte mir solche Situationen nicht erklären und wusste nicht, warum mich niemand verstand.“ Es hat lange gedauert, bis sie verstanden hat, dass es die Gefühle der anderen Person waren, die sie fühlte. „Dann zu lernen, sich von den Gefühlen anderer abzugrenzen, ist unglaublich schwer und kräftezehrend, aber für Hochsensible sehr wichtig.“

## Fluch und Segen zugleich

Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, war schließlich nicht nur eine große Erleichterung, sondern lieferte wichtige Erklärungen, die für Kristina und Andre vieles einfacher und verständlicher machten. Ihr damaliger Freundes- und Bekanntenkreis reagierte jedoch nicht unbedingt positiv, als Kristina endlich erklären konnte, warum sie „anders“ ist. „Du spürst, dass sich Menschen plötzlich unwohl in deiner Gegenwart fühlen.“ Sowohl in ihrem als auch in Andres Umfeld wurden die Menschen distanzierter, fühlten sich beobachtet und durchschaut, als hätten die Geschwister einen



Röntgenblick, mit dem sie alles herausfinden könnten. Das war am Anfang schmerzhaft und verletzend und sogar Freundschaften zerbrachen.

Heute bekommen sie von vielen Menschen Zuspruch, nicht nur in ihrem privaten Umfeld, sondern vor allem während der Workshops, Vorträge und Lesungen, die sie geben. Sie wollen den Betroffenen Mut machen und ihnen das Gefühl der Ohnmacht und der Hilflosigkeit nehmen, wollen Antworten auf die Frage „Warum versteht mich mein Gegenüber nicht?“, liefern. „Schon oft haben uns Teilnehmer erzählt, dass sie sich wie ein Alien fühlen“, so Kristina.

Ebenfalls setzen sie einen deutlichen Appell an die Betroffenen: „Der Hochsensible muss lernen, für sich selbst einzustehen. Er muss ernst nehmen, wenn sein Körper ihm Signale sendet, mit denen er auf Erschöpfung aufmerksam machen will.“ Es gibt bereits Hinweise, dass das Risiko an Depressionen, Ängsten oder einem Burn-out zu erkranken, bei Hochsensiblen

deutlich höher ist als bei nicht hochsensiblen Personen. Nicht etwa, weil sie grundsätzlich anfälliger oder weniger belastbar sind, sondern weil die Hochsensibilität eine stärkere Reizverarbeitung mit sich bringt. Das ist weder krankhaft noch eine Schwäche, sondern ein anderes Funktionieren. Da sich Hochsensibilität nicht wegtherapieren oder medikamentös behandeln lässt, muss der Betroffene mit diesem Persönlichkeitsmerkmal umgehen können und eigene Strategien und Schutzmechanismen entwickeln. Es braucht passende Bedingungen, wie Rückzugsräume, klare Grenzen und ein bewusster Umgang mit Reizen und sozialen Erwartungen, nicht etwa Mitleid oder Schonung.

Doch was zunächst wie ein Fluch erscheinen mag, kann auch als besondere Gabe betrachtet werden. Gerade die ausgeprägte Empathie, Beobachtungsgabe und die Lösungsorientiertheit sind Eigenschaften, die für viele Berufe, gerade im sozialen Bereich, eine große Bereicherung sein können. „Ich weiß, was die Menschen suchen, was sie brauchen, welche Sorgen, Ängste oder Probleme sie haben, noch bevor sie etwas sagen müssen“, erklärt Andre. „So fühlen sie sich endlich richtig verstanden.“ Wie anstrengend diese Fähigkeiten auch sein mögen: Menschen helfen zu können, hinterlässt immer ein gutes Gefühl. ■

## INFOS

info@kristina-steinhauer.com  
www.kristina-steinhauer.com

# TRADITION TRIFFT Innovation

HÜRTER  
AUTOSATTLEREI  
FERTIGT TEXTILE  
MEISTERWERKE  
SEIT 1921

Text: Jacqueline Schlechtriem | Foto: Hürter



Seit über einem Jahrhundert ist die Hürter Autosattlerei in Mayen eine feste Größe für alle, die textile Handwerkskunst in Perfektion schätzen. Gegründet 1921, hat der Familienbetrieb unter der Leitung von Thomas Hürter – inzwischen in dritter Generation – seine Wurzeln im klassischen Sattlerhandwerk bewahrt und gleichzeitig eine beeindruckende Bandbreite an modernen Dienstleistungen aufgebaut.

Heute reicht das Angebot weit über die Restaurierung edler Oldtimer-Innenräume hinaus: Cabriovertische, maßgefertigte Sitze, originalgetreue Wolf-Verdecke für Bundeswehrfahrzeuge, Sonnensegel, LKW-Planen und maßgeschneiderte technische Textillösungen gehören ebenso dazu wie individuelle Sonderanfertigungen. Im großzügigen Showroom trifft traditionelle Handar-

beit auf innovative Technik: Besucher können hochwertige Materialien wie Leder, Alcantara und moderne Funktionsstoffe anfassen, Farbvarianten vergleichen und sich von den Möglichkeiten inspirieren lassen. Unterstützt von CNC-Zuschnitt und Photovoltaik-Anlage steht Hürter nicht nur für Präzision, sondern auch für eine nachhaltige, zukunftsorientierte Arbeitsweise. Kreativität spielt dabei eine zentrale Rolle: Mit Projekten wie dem Guinness-Weltrekord für den größten Leder-Würfelbecher beweist das Team, dass Handwerk auch mit Humor und Ideenreichtum glänzen kann.

Bei Hürter Autosattlerei werden Qualität, Stil und Leidenschaft spürbar. Wer Wert auf Individualität und Perfektion legt, findet hier den idealen Partner für textile Lösungen mit Charakter. ■



Designmarkisen  
Made in Germany

**HÜRTER**  
Die ganze Welt des textilen Sonnenschutzes

Besuchen Sie unsere Ausstellungsräume:  
Mo-Fr 08:00-18:00 Uhr - Sa 10:00-12:00 Uhr

HÜRTER Autosattlerei  
Kottenheimer Weg 33  
56727 Mayen  
Tel. 0 26 51 / 94 69 68  
Fax 0 26 51 / 4 21 50  
info@huerter-mayen.de  
www.huerter-mayen.de

markilux.com

**markilux**  
Die Beste unter der Sonne

# ZWISCHEN FREIHEIT, KARNEVAL UND

# Kabarett



## „WILLI & ERNST“ DAS SATIRISCHE RENTNER-DUO

Text: Jasmin Rumpf | Fotos: Kai Müller

„Mittlerweile müssen wir die Wehwehchen von Willi und Ernst gar nicht mehr spielen“, sagt Dirk Zimmer lachend. „Ja, das stimmt“, bestätigt Markus Kirschbaum schmunzelnd. „Die Schmerzen sind jetzt echt.“

Seit 20 Jahren stehen die beiden ausgebildeten Schauspieler aus Koblenz als Comedy-Senioren „Willi & Ernst“ auf der Bühne. Mit „einer riesigen Portion Charme und ihren begnadeten Körpern“ sorgen sie mit Witz, Ironie und Anekdoten für jede Menge gute Laune bei ihrem Publikum. So realistisch, dass man sich fragt: Spielen die noch oder sind sie wirklich alt? Sie sind Schauspieler durch und durch und als wichtiger Bestandteil der Koblenzer Kulturlandschaft und des rheinischen Karnevals längst Kult.

### Zwei unterschiedliche Wege – viele Gemeinsamkeiten

Kennengelernt haben sich Dirk und Markus bereits vor 33 Jahren im Jugendtheater Koblenz. Gerade 19 und 22 Jahre alt sind sie da. Da waren Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Gehstock noch in weiter Ferne. Die Chemie zwischen den Beiden stimmt von Anfang an. Doch keiner ahnte, dass sie Jahrzehnte später als Rentner-Duo Karriere machen würden.

Als Markus 1992 seine Schauspielausbildung in Hamburg und Mainz beginnt, trennen sich ihre Wege. Markus zieht es nach abgeschlossener Ausbildung nach Köln. Es folgen zahlreiche Engagements an Theatern und er steht in mehr als 50 TV-Sendungen wie „Tatort“, „Soko Köln“ oder „Unter uns“ vor der Kamera. 2004 folgt die internationale Kinoproduktion „The Fallen“. Darüber hinaus ist er 17 Jahre lang festes Ensemblemitglied in der WDR-Kultsendung „Zimmer frei“.

Dirk wiederum geht 1998 zunächst nach Bonn zum Improvisationstheater „Springmaus“, bevor er zwei Jahre später nach Koblenz und zu seinen schauspielerischen Wurzeln zurückkehrt. Er schreibt und inszeniert Kindermusicals und Jugendstücke für das Koblenzer Jugendtheater.

Als er 2005 die Volkstheaterreihe „Zum Schängel“ entwickelt, entstehen die beiden Figuren Willi und Ernst. Dirk ist Autor, Produzent und Schauspieler. Für das satirisch-komödiantische Programm, das Themen der Stadt aufgreift und in Koblenzer Mundart gespielt wird, fehlt ihm noch ein wichtiger Partner: Ernst. „Ich habe einen Kollegen gesucht, der witzig ist, der Kowelenzer Platt spricht und der ein geiler Schauspieler ist“, erzählt Dirk. „Da ist mir nur Markus eingefallen.“

Gesagt, getan. Markus steigt mit ein und das Rentner-Duo ist geboren. „Willi & Ernst“ kommen so gut an, dass sie bereits zwei Jahre später als Soloprogramm ausgekoppelt werden. Doch sie überzeugen nicht nur ihr Publikum. Für „Zum Schängel“ erhalten Dirk und Markus 2007/2008 den „Moddersproochpreis“ der Altstädter Brunnengemeinschaft. 2011 verleiht ihnen die Stadt Koblenz den „Kulturpreis“, der Menschen „für besondere schöpferische Leistungen auf dem Gebiet der Wissenschaft oder Kunst“ auszeichnet.

### Alltägliches wird zu Comedy und Kabarett

Bis heute hat Dirk 22 Folgen von „Zum Schängel“ und sieben Programme „Willi & Ernst“ geschrieben. Schwierigkeiten, neue Geschichten und Gags zu finden, hat er nicht. Inspiration liefert das Leben selbst. „Man muss nur genau genug hinsehen und beobachten“, erklärt Dirk. „Manche Situationen sind

# ICH EMPFINDE DAFÜR EINE WIRKLICH GROSSE Dankbarkeit.

”

so absurd, dass man einfach nur einen Witz daraus machen kann. Die Welt liefert genug Gags.“

So entstehen bei „Willi & Ernst“ aus Alltäglichem oder eigenen Erlebnissen auf die Spitze getriebene Anekdoten, die das Publikum immer wieder begeistert. „Was wir machen, ist aber nicht bloß Comedy, es ist auch Kabarett“, betont Markus. „Wir sagen deutlich unsere Meinung und haben das große Glück, dass wir selbst entscheiden können, worüber wir sprechen. Wir machen unser Ding, ohne dass uns jemand etwas vorschreiben kann. Ich betrachte das als ein großes Privileg.“ „Wir haben eine unglaubliche Freiheit“, bestätigt Dirk. „Wir können sagen, was wir über die Welt denken, wir können unsere Ansichten mitteilen und müssen uns vor niemandem rechtfertigen. Ich empfinde dafür eine wirklich große Dankbarkeit.“

## Resilienz und Improvisation für Karneval

Seit 2011 gehören „Willi & Ernst“ auch unverzichtbar zum Karneval dazu. Ein Business, wie Markus sagt, in dem sich nicht unbedingt leicht Fuß fassen lässt. „Du brauchst eine gewisse Resilienz, um durchzuhalten, wenn es mal nicht so gut läuft. Es gibt einfach Auftritte, bei denen den Leuten nicht gefällt, was du machst.“ „Man darf nicht vergessen: An Karneval ist das Publikum nicht unbedingt wegen uns da“, ergänzt Dirk. „Die Leute sind wegen Karneval da und weil sie feiern wollen. In den seltensten Fällen kommen sie wegen ‚Willi & Ernst‘. Gerade wenn wir zwischen zwei großen Hauptacts

aufzutreten, müssen wir es schon von Anfang an richtig krachen lassen, damit wir nicht zur Pinnkelpause werden.“

Improvisation ist somit ein ganz wichtiger Bestandteil von „Willi & Ernst“. Nicht nur, weil die beiden genau das lieben, sondern weil jedes Publikum anders tickt. „Man muss schnell reagieren können, wenn etwas besonders gut oder vielleicht gar nicht funktioniert.“

So sind sie erfolgreich im rheinischen Karneval auf unzähligen Bühnen unterwegs, treten jedes Jahr bei der ZDF-Mädchensitzung auf.

Rund 200 Auftritte haben sie allein in der vergangenen Karnevalssession. Ein neuer Rekord. Und ein Fulltime-Job. „Du kannst in der Schauspielerei nicht alles machen. Du musst dich irgendwann entscheiden, weil unterschiedliche Projekte nur schwer miteinander kombinierbar sind.“ Dirk und Markus haben sich schon lange für „Willi & Ernst“ entschieden und sind glücklich mit ihren beiden Rentnern. „Es ist schön, sein Plätzchen in der Kunstwelt gefunden zu haben“, so Markus. „Wir haben mit den Charakteren gewissermaßen auch unser Alter Ego geschaffen. Die Rollen erscheinen nicht nur authentisch, weil immer ein Funke Wahrheit in den Geschichten steckt, sondern eben auch immer ein Stückchen Dirk und Markus.“

„Willi & Ernst“ sind längst mehr als nur ein Comedy-Duo. Sie sind ein Symbol für Freundschaft, für Humor und Professionalität, für Kreativität und künstlerische Freiheit. Und sie überzeugen mit ihrer großen Leidenschaft, Menschen zum Lachen zu bringen. ■



## KONTAKT

[www.williundernst.de](http://www.williundernst.de)  
[info@williundernst.com](mailto:info@williundernst.com)

# Frostschutz

## FÜR DIE HAUT



### Mit der richtigen Pflege durch Kälte, Wind & trockene Luft

Text: beautypress | Fotos: adobe.stock.com

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und ein eisiger Wind weht, sehnt sich die Haut nach mehr Zuwendung. Denn der Winter stellt sie auf eine harte Probe: Kalte Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen – das ständige Wechselspiel der Temperaturen strapaziert die Haut extrem. Damit die Haut auch in der kalten Jahreszeit geschmeidig und strahlend bleibt, ist eine angepasste Pflegeroutine unverzichtbar.

#### Haut in Balance: Die wichtigsten Schritte

**1 | REICHHALTIGE FEUCHTIGKEIT:** Im Winter wird es Zeit, die leichtere Sommerpflege auszutauschen und stattdessen auf eine Creme umzusteigen, die die Haut mit viel Fett und Feuchtigkeit versorgt. Das ist besonders wichtig, um sie vor Feuchtigkeitsverlust zu bewahren und die Feuchtigkeit zu halten. Aber auch, um die Hautbarriere zu stärken. Die Top-Inhaltsstoffe dafür sind Hyaluron, Glycerin oder Urea.

**2 | PEELINGS NICHT VERGESSEN:** Auch im Winter ist ein sanftes Peeling wichtig, um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und die Haut optimal auf die nachfolgende Pflege vorzubereiten. Jedoch sollte man in der kalten Jahreszeit auf besonders milde Peelings setzen, um die ohnehin beanspruchte Haut nicht zu reizen.

**3 | SCHUTZ VOR WIND UND WETTER:** Cold Creams, also spezielle für den Winter formulierte Gesichtscremes, bieten Schutz bei eisigen Temperaturen. Ihre Textur ist besonders fettreich und bietet der Haut eine zusätzliche Barriere gegen Kälte und Wind.

**4 | PFLEGEÖLE ALS BODY-BOOSTER:** Duschen und Baden entziehen der Haut Feuchtigkeit. Da ist vor allem bei kalten Temperaturen das Eincremen Pflicht. Besonders trockene Hautstellen wie die Schienbeine, Ellenbogen oder Knie sollten eine Extrabehandlung mit natürlichen Ölen wie Mandelöl, Jojobaöl oder Arganöl erhalten. Auch reichhaltige Cremes und Salben mit Shea- oder Kakaobutter sind wahre Wundermittel.



### Lippen und Hände: Zwei Pflege-Hotspots im Winter

Schon gewusst? Lippen und Hände sind die „Problemzonen“ in der kalten Jahreszeit. Warum? Weil Lippen keine Talgdrüsen haben, weshalb sie besonders schnell rissig und spröde werden. Hier hilft ein reichhaltiger Lippenbalsam auf der Basis von Sheabutter oder Mandelöl. So wird nicht nur Feuchtigkeit gespendet, sondern auch ein schützender Film auf der empfindlichen Lippenhaut hinterlassen.

Wie das Gesicht gehören auch die Hände zu den Körperpartien, die dem kalten Wind und Wetter besonders ausgesetzt sind. Auch häufiges Händewaschen sorgt für eine zusätzlich starke Beanspruchung der Hände. Ideal gegen raue, stark beanspruchte Hände ist eine fettreiche Handcreme, z. B. mit Urea. Denn der Harnstoff schützt die Haut nicht nur vor Feuchtigkeitsverlust, sondern glättet selbst raue Haut und mildert Juckreiz. Am besten trägt man sie mehrmals täglich auf, besonders nach dem Waschen und gönnt den Händen über Nacht eine Extraportion Pflege mit einer dicken Schicht Creme und Baumwollhandschuhen.



### Pflege von innen

Aber nicht nur von außen, sondern auch von innen kann man der Haut im Winter etwas Gutes tun. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren und Vitamine, insbesondere Vitamin C und Vitamin E, helfen dabei, die Haut gesund und widerstandsfähig zu halten. Auch die Supplementierung mit Nahrungsergänzungsmitteln kann gerade in den kalten Monaten hilfreich sein und von innen unterstützen.

Hyaluronsäure kann übrigens auch von innen eingenommen werden und so dabei helfen, die Haut aufzupolstern und zu boosten. ■

## KARTOFFEL-KÜRBIS- FETA-PFANNE

Text und Foto: KMG/die-kartoffel.de



Wenn die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen langsam sinken, braucht der Körper zunehmend Nahrung, die gut sättigt, wärmt und gleichzeitig die Abwehrkräfte unterstützt. Genau hier kommt die Kartoffel-Kürbis-Feta-Pfanne ins Spiel – ein einfaches Gericht, das den Herbst geschmacklich auf den Teller holt und dabei den Körper mit wertvollen Nährstoffen unterstützt.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Kartoffeln, festkochend	200 g Feta	
½ Hokkaido-Kürbis	2 Zweige Rosmarin	
4 Schalotten	2 Stiele Petersilie	
1 Paprika	2 EL Rapsöl	
		Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Gemüse und Kräuter waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in einem ausreichend großen Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und circa 12 Minuten vorgaren. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Kürbis entkernen und samt Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Kerngehäuse der Paprika entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Gegarte Kartoffeln grob würfeln. Öl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und die Kartoffelwürfel ca. 5 Minuten anbraten. Kürbis, Paprika, Schalotten zugeben und weitere 5 Minuten braten. Rosmarinnadeln abziehen, zusammen mit Petersilie fein hacken und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta über der Kartoffel-Kürbis-Pfanne zerbröseln und servieren. ■

### REZEPTE & INFOS

[www.die-kartoffel.de](http://www.die-kartoffel.de)

FIT  
DURCH DEN  
HERBST

# BRING farbe INS LEBEN



## Muntermacher gegen Winterblues

Text: livingpressl Fotos: stock.adobe.com

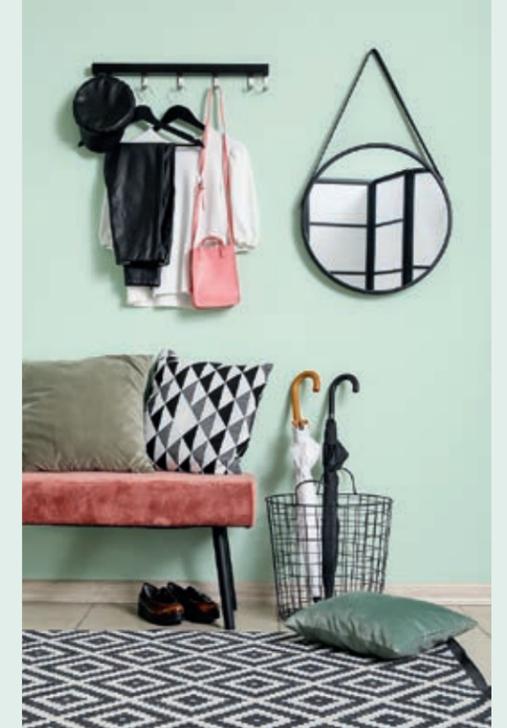
In den kühleren Monaten sehnen wir uns oft nach Farben und Wärme. Während der farbenfrohe Herbst uns an die letzten Sommertage erinnert, sind die lebendigen Farben der Natur bald passé. Wer dennoch auf fröhliche Akzente nicht verzichten möchte, sollte die neuesten Farbtrends in die eigenen vier Wände integrieren.

Um ein behagliches herbstliches Ambiente zu schaffen, lohnt es sich, mit klassischen Herbstfarben zu experimentieren. Warme und tiefgründige Töne wie Senfgelb, Kastanienbraun und dunkles Waldgrün bringen Gemütlichkeit in die Räume. Diese Farben lassen sich perfekt mit natürlichen Materialien wie Holz oder Leinen kombinieren, was den Raum zusätzlich aufwertet und eine harmonische Atmosphäre schafft. Auch Farbakzente in Form von Kissen, Teppichen oder Kunstwerken können eine schlichte Einrichtung lebendig wirken lassen.

Wer den Sommer im eigenen Zuhause aufrechterhalten möchte, kann auf zarte Pastelltöne setzen. Farben wie Mintgrün oder zartes Apricot bringen frische Energie und sorgen für eine fröhliche Stimmung. Diese sanften Töne harmonieren besonders gut in Küchen oder Eingangsbereichen, wo sie eine einladende und entspannende Wirkung entfalten.

Farben sind jedoch nicht nur Dekoration – sie beeinflussen auch unsere Stimmung. Gelb wird oft mit Optimismus und Kreativität assoziiert und eignet sich daher hervorragend für Arbeitsräume oder Kinderzimmer. Es schafft eine positive Atmosphäre und lässt kleine Räume freundlicher und größer erscheinen. Rottöne hingegen verleihen dem Wohnbereich eine warme, einladende Ausstrahlung und steigern die Lebensgeister. Um den Raum aufzulockern, können rote Akzente durch geschmackvolle Dekorationselemente gesetzt werden.

Die Farbe Grün ist ein wahrer Alleskönner. Sie symbolisiert Natur und Frische und lässt sich leicht in jeden Raum integrieren. Ob durch echte Pflanzen oder dekorative Elemente – Grün bringt eine beruhigende und erdende Wirkung in die Wohnung. ■





# virat

## AUF DEM TELLER

### FOOD-TRENDS, DIE JETZT ALLE NACHKOCHEIN

Text: livingpress | Foto: stock.adobe.com

**S**chnell, frisch, abwechslungsreich – so lieben wir unsere Küche heute. Dass Inspiration längst nicht mehr nur aus Kochbüchern kommt, beweisen die aktuellen Food-Trends in den sozialen Medien: Hier werden einfache Gerichte zu viralen Hits. Ob knusprig aus dem Ofen oder heiß aus der Pfanne – Hauptsache, es ist unkompliziert, schmeckt gut und macht Lust auf mehr.

#### Smashed Veggies: Gemüse mit Biss

Kartoffeln, Brokkoli oder Karotten kennen wir klassisch gekocht oder gebraten. TikTok zeigt jetzt, wie man den grünen Lieblingen ein spannendes Update verpasst: Erst werden sie kurz vorgekocht, dann sanft zerdrückt und schließlich in der Pfanne goldbraun gebraten. Das Ergebnis: außen knusprig, innen weich – die kalorienarme Variante der beliebten Pommes-Textur. Perfekt als Beilage, aber auch solo mit einem Dip ein echtes Trendgericht, um das man in der Kantine beneidet wird.

#### Pasta-Chips: Ofensnack zum Wegknuspern

Wer sagt, dass Nudeln immer in die Sauce gehören? Bei den Pasta-Chips wandert die Lieblingspasta nach dem Kochen in den Ofen. Vorher wird sie würzig mariniert – mit Olivenöl, Paprika, Knoblauch und nach Wunsch Parmesan oder einer veganen Alternative. Nach ein paar Minuten im heißen Ofen entstehen kleine Crunch-Happen, die wie Chips gegessen werden können – und leider genauso süchtig machen. Ob als Snack für zwischendurch oder als Meal-Prep für unterwegs oder die Firma: Dieser Trend zeigt, wie vielseitig Pasta wirklich ist. Und wer Lust hat, die krossen Leckerschmecker aufzupoppen, kann sich bei den Taco-Saucen bedienen.

#### Quesadillas: Heiß aus der Pfanne

Der mexikanische Küchenklassiker ist alles andere als langweilig. Auf TikTok wird die Quesadilla gerade neu erfunden: gefüllt mit

Hühnchen und Käse, aber auch experimentell mit Kimchi, veganen Alternativen oder sogar süßen Varianten. In der Pfanne wird der Teigfladen schnell goldbraun und knusprig, der Inhalt verschmilzt zu einer cremig-würzigen Füllung. Ein verquirltes Ei hilft, alles zu verbinden. Ob schnelles Mittagessen oder unkompliziertes Abendessen – Quesadillas sind die Trend-Antwort für alle, die gerne improvisieren und noch ein paar Gemüsereste stilvoll in Szene setzen wollen.

#### Retro-Aufläufe: Back to the casserole

Was früher in den 70ern auf den Tisch kam, erlebt heute sein Revival. Casseroles, also Aufläufe, feiern ihr großes Comeback – aber mit modernem Twist. Statt schwer und deftig werden sie leichter interpretiert. Typisch ist die Kombination aus mehreren Schichten: Gemüse, Pasta, Reis oder Fleisch bilden die Basis, darüber Sauce und Käse – alles im Ofen überbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Beliebt sind Variationen, die mit alten Gewohnheiten brechen: asiatisch gewürzte Nudelaufläufe, vegane Casseroles mit cremigen Käsealternativen oder Tex-Mex-Versionen mit Mais und Bohnen, aber auch mit Pesto-Pep.

Besonders beliebt sind außerdem süße Varianten, etwa gebackene Haferflocken mit Erdnussbutter oder Schokolade. Damit verbindet der Trend gleich zwei Sehnsüchte: Komfort-Food mit Nostalgie-Faktor und schnelle, kreative Ideen für die Küche von heute. Und ganz nebenbei verschwinden auch die Reste – Zero Waste kann so lecker sein. ■

# Zwiebel



# look

## NEU GEDACHT

Text: fashionpress | Fotos: stock.adobe.com, pexels

Wenn die Temperaturen langsam sinken, machen sich Sommerkleid, Crop-Top und Co. bereit für den Winterschlaf. Doch das heißt noch lange nicht, dass die Zeit der tristen Outfits gekommen ist. Layering heißt das Fashion-Zauberwort. Der Zwiebellook hält nicht nur wohlig-warm, sondern wird auch zum echten Eyecatcher.

### Layering – Was ist das überhaupt?

Der Layering-Look ist nichts anderes als der klassische Lagen- oder Zwiebellook. Dabei werden mehrere Kleidungsstücke übereinander getragen. Und das sorgt dafür, dass einem auch bei kalten Temperaturen immer wunderbar warm ist. Das Praktische: Wer doch mal schwitzt, zieht einfach eine Lage aus. Dabei werden die Styles aber nicht beliebig übereinander angezogen. Stattdessen bleibt jedes einzelne Piece sichtbar und ist ein wichtiger Teil des Outfits.

Übrigens sollte man nicht zu viele Bestandteile kombinieren. Sonst kann es schnell überladen aussehen. Bei etwa fünf bis sechs Styles wirkt der Look hingegen harmonisch, gut durchdacht und modern.

### Let's mix: Das Zusammenspiel der Materialien

Ein moderner Layering-Style lebt von einem gekonnten Material-Mix, bei dem verschiedene Texturen aufeinandertreffen. Dann wird die fließende Seidenbluse zum perfekten Partner für den grob gestrickten Wollpulli. Die derbe Lederweste erhält durch das floral gemusterte Kleid einen romantischen Twist. Ein Spitzen-Top wirkt perfekt unter dem Baumwollhemd und die Leinenhose muss dank Kombi mit dem warmen Kaschmir-mantel nicht auf den nächsten Sommer warten.



LAYERING-TIPPS FÜR HERBST UND WINTER

## Lang, kurz, dick, dünn

Am besten wirkt das Outfit, wenn es aus Kleidungsstücken in verschiedenen Längen besteht. Schließlich soll sich kein Style hinter dem anderen verstecken. Für harmonische Proportionen ist es eine gute Idee, mit dem dünnsten Item zu starten und das dickste Kleidungsstück darüber zu tragen. Dann blitzt das figurbetonte Jerseykleid unter dem Oversized-Pulli hervor und eine gefütterte Strumpfhose und die kurze Steppjacke machen das Outfit perfekt. Der kuschelige Cardigan gesellt sich zu Hemdbluse und Chino – ergänzt durch einen locker gebundenen Wollmantel.

## Von monochrom bis Colorblocking

Damit der Look harmonisch aussieht, sollten natürlich die Farben zusammenpassen. Dabei kann man etwa auf Kontraste setzen und den knallroten Pulli zur gelben Bluse kombinieren. Die restlichen Töne sollten sich bedeckt halten, damit das Outfit nicht zu unruhig wirkt. Auch bei Mustern sollte man aufpassen: Zwei Muster können ein spannendes Zusammenspiel ergeben, zu viele All-over-Prints hingegen wirken schnell unruhig.

Toll sieht es aus, wenn jeder Style aus der gleichen Farbfamilie stammt – beispielsweise der tannengrüne Steppmantel, die grasgrüne Jacke und der mintfarbene Pullover. Und wer es besonders edel mag, entscheidet sich für den monochromen Lagenlook, bei dem alle Kleidungsstücke in der gleichen Farbe gehalten sind.

## Accessoires machen aus dem Outfit einen Look

Was bei keinem Outfit fehlen darf? Die passenden Accessoires. Sie komplettieren den Look, können ein Statement setzen oder eine weite Silhouette betonen. Perfekt geeignet für den Herbst-Winter-Zwiebellook sind etwa lange, breite Schals, die als oberster Layer fungieren. Dazu beispielsweise zu einem Schal in Knallpink greifen, wenn man ein Styling in gedeckten Tönen trägt. So verleiht man der Kombi sofort einen farbenfrohen Eyecatcher. Die passende Mütze sorgt für zusätzliche Wärme. Ein breiter Gürtel ist der perfekte Mitspieler für den weiten Cardigan oder Mantel und der geräumige Shopper harmoniert wunderbar mit weiten Fits und groben Materialien.

Übrigens: Auch Schmuck kann gelayert werden. Ketten in verschiedenen Längen tragen – mal mit Anhänger und mal ohne – oder auf Modelle zurückgreifen, die bereits Elemente in verschiedenen Längen enthalten. Die Handgelenke können ebenfalls mit unterschiedlichen Armreifen betont werden.

## Layering geht auch im Büro

Der Layering-Trend ist nicht nur für die Freizeit gemacht. Auch im Office geht der Zwiebellook – etwa mit einer langen Viskosebluse unter dem Pullover und einem Oversized-Blazer. Die klassische Bundfaltenhose und Ankle Boots komplettieren das Styling. Auch ein Rollkragenpullover unter einem lockeren Hemd ist eine tolle Idee und harmoniert zum Duo aus Midirock und Strumpfhose. Und auf dem Weg zum Büro ist der Trenchcoat das perfekte Match zu Blouson, Blazer und Shirt. ■



## SO ZEIGT SICH MÄNNERMODE IM HERBST UND WINTER

Text: Jacqueline Schlechtriem | Foto: pexels

Die aktuelle Saison steht im Zeichen einer neuen Ernsthaftigkeit in der Männermode. Nach Jahren der lässigen Streetwear feiert der Anzug seine Rückkehr – oft in Begleitung einer Krawatte. Klare, aber nicht steife Schnitte, feine Stoffe und eine Farbpalette, die von Moosgrün über Ocker und Rostrot bis hin zu sattem Schokoladenbraun reicht, prägen die Silhouetten. Eleganz bedeutet dabei nicht Strenge, sondern eine Balance aus Stil und Tragekomfort.

Gleichzeitig ist der Wunsch nach Geborgenheit spürbar. Voluminöse Mäntel, gesteppte Jacken und übereinander getragene Schichten wirken wie ein schützender Kokon. Strick wird grober, kuscheliger, fast panzerartig – Kleidung als Rüstung gegen eine unsichere Welt. Auch militärische Einflüsse spielen eine Rolle: Olivgrün, Khaki und funktionale Details verleihen den Outfits eine klare, pragmatische Note.

Traditionelle Muster kehren in neuer Frische zurück. Tartan in großen Karos, Tweed mit rustikalem Charme oder der klassische Argyle-Pullover bringen einen Hauch Nostalgie und Retro-Eleganz in die Garderobe. Wer es mutiger mag, setzt auf expressive Elemente wie Animal Prints oder plakative Überwürfe, die aus schlichten Kombinationen echte Statements machen.

Accessoires vervollständigen das Bild. Besonders Fäustlinge aus Wolle – am besten handgestrickt und an einer Kordel getragen – sind ein augenzwinkerndes Detail, das den Cocooning-Trend unterstreicht.

Die Herrenmode für Herbst/Winter 2025/26 verbindet Eleganz, Funktionalität und Traditionsbewusstsein mit einem Gespür für unerwartete Details. ■

STILS  
SUBS  
TANZ





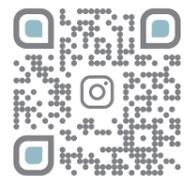
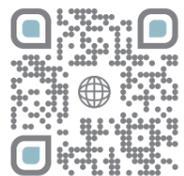
# BE PART OF MyMa360.

WERDEN SIE JETZT TEIL  
DER NÄCHSTEN AUSGABE!

Die Trend-Magazine LiMa, WeMa, MyMa und MiMa in herausragender Papierqualität sind an circa 4000 Auslagestellen in den Regionen als Sommer- und Winterausgabe verfügbar. Begeistern Sie Ihre Kundinnen und Kunden von Ihrem Unternehmen sowie Ihrem Engagement.

MÖCHTEN AUCH SIE ALS MEDIENPARTNER DABEI SEIN? DANN KONTAKTIEREN SIE UNS NOCH HEUTE:  
360@der-lokalanzeiger.de | 06431 9133-21

FOLGEN SIE DEN  
360-MAGAZINEN ONLINE!



## XXXL Markenvielfalt bei den XXXLutz Möbelhäusern



Diese Marken sind in einzelnen Filialen der XXXLutz Unternehmensgruppe erhältlich.

**XXXLutz Görgeshausen** | Unter der Issel | 56412 Görgeshausen | Tel. (030) 25549529-0 |  
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10.00 – 19.00 Uhr | goergeshausen@xxxlutz.de

**XXXLutz Hennef** | Josef-Dietzgen-Str. 2 | 53773 Hennef | Tel. (030) 25549259-0 |  
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10.00 – 19.00 Uhr | hennef@xxxlutz.de

Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG,  
Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg.





# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatsl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**